психолог и телеведущий

Дмитрий Карпачёв

КАК ДАТЬ РЕБЕНКУ

Всё

без денег и связей

1 500 000 ПОДПИСЧИКОВ В СОЦСЕТЯХ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

С первых лет жизни ребенка родители закладывают фундамент его счастливого будущего. Но как из огромного количества методик и систем воспитания выбрать ту, что подойдет именно вашей семье? Известный психолог и телеведущий Дмитрий Карпачёв предлагает разумный подход, цель которого – помочь ребенку вырасти здоровым, уверенным в себе и готовым к самостоятельной жизни. Его рекомендации, основанные на многолетнем опыте и знании детской психологии, помогут вам правильно выражать свою любовь и заботу, которые станут опорой для ребенка и залогом его успеха в жизни. А упражнения, которые можно выполнять прямо в книге, позволят проанализировать свои отношения с детьми и избежать ошибок и конфликтов.

- Дмитрий Карпачёв
  -
  - Как читать эту книгу
  -
  - Глава 1
    -
    - Что на самом деле необходимо ребенку?
    - Пирамида базовых потребностей
    - Потребность в безопасности
    - Потребность в любви
    - Уважение и признание
  - Глава 2
    -
    - Что такое хорошо и что такое плохо?
    - Причина плохого поведения № 1: У ребенка нет четкого понимания – что такое «хорошо», а что такое «плохо»
    - Причина плохого поведения № 2: Несогласие с тем, что такое хорошо и что такое плохо
    - Причина плохого поведения № 3: Эволюционная потребность сформировать необходимые для жизни качества
    - Причина плохого поведения № 4: Способ адаптироваться при естественных возрастных кризисах
    - Причина плохого поведения № 5: Способ удовлетворить проигнорированные родителями

базовые потребности
- Причина плохого поведения № 6: У вас не может хорошо получаться то, чему вы не учились
- Как правильно диагностировать причину плохого поведения
- Какое «лечение» применять в каждом конкретном случае?

○ Глава 3
-
- Подход 1. Дети – это святое
- Подход 2. Ничего страшного с ним не случится
- Как ребенок воспринимает наши слова?
- Что общего между рекламной кампанией и воспитанием детей?
- Как правильно выражать свое недовольство?

○ Глава 4
-
- Как работают правила?
- Принципы создания правил
- Функции правил
- Категории правил
- Что стоит учитывать при создании правил?
- Практикум по созданию правил
- Внедрение правил

○ Глава 5
-
- Виды наказаний
- Запреты в наказаниях
- Три вопроса, помогающие понять, наказывать
- Двенадцать условий бережного наказания
- Эффективность наказания зависит от извлеченного урока

○ Глава 6
-
- Чего я хочу?
- Кто я для других?
- Что я могу?
- Что такое выученная беспомощность?
- Как научить ребенка понимать причинно-следственную связь между его поступками и их последствиями?
- Что может помешать счастливой взрослой жизни?
- Отсутствие границ

        - Завышенные ожидания
        - Гиперопека
        - Неуважение
    - Глава 7
        -
        - Задачи воспитательного процесса
        - Что и как воспитывает нашего ребенка?
        - Пассивное воспитание
        - Активное воспитание
        - Мотивация и подкрепление
    - Вместо послесловия
- notes
    - 1
    - 2
    - 3
    - 4
    - 5
    - 6

Дмитрий Карпачёв
Как дать ребенку всё без денег и связей

© Дмитрий Карпачёв, текст, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Как читать эту книгу

КНИГА-ТРЕНИНГ. 7 НЕДЕЛЬ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С ДЕТЬМИ

Вы держите в руках печатный вариант популярного тренинга о воспитании детей «Как дать ребенку все без денег и связей». Кроме работы на телевидении я провожу тренинги и учебные онлайн-программы. С материалом, который перед вами, уже ознакомилось более 80 000 человек. В тысячах семей отношения с детьми стали лучше. Если вы хотите не просто повысить свою эрудированность на тему психологии, но и реально изменить в лучшую сторону отношения с ребенком, вам необходимо соблюсти три простых условия.

УСЛОВИЕ ПЕРВОЕ

Одна глава – одна неделя

Это не просто книга. Это набор вполне конкретных рекомендаций о том, как улучшить свои отношения с детьми. Если вы хотите настоящих изменений, не читайте данную книгу как художественную литературу. Посвящайте одной главе одну неделю. Если вы последуете данному правилу, то через семь недель чтения вы не только поменяете свои отношения с ребенком, но и хорошо запомните то, о чем читали.

УСЛОВИЕ ВТОРОЕ

Одна неделя – три правила

В конце каждой главы кроме прочих заданий вам будет предложено написать три правила, которые появятся в вашей семье. Вы будете стараться выполнять их в течение одной недели. Это очень важное условие.

Основная задача данной книги – изменить в лучшую сторону ваши отношения с ребенком.

Это возможно только в том случае, если вы будете не только читать, но и выполнять то, о чем узнали. Важно, чтобы изменения, которые вы планируете внедрить в свою семью, были вам по силам. Я не рекомендую вводить более трех правил за одну неделю. Выберите три главных на ваш взгляд правила и внедряйте их. Желательно не переходить к следующей главе, если вы не реализовали правила предыдущей. Для следующей главы будут уже свои правила.

УСЛОВИЕ ТРЕТЬЕ

Выполнение заданий – гарантия изменений

Устойчивые необратимые изменения произойдут тогда, когда вы, общаясь с ребенком, начнете по-другому мыслить. Для этого необходимо не только читать и делать, но и размышлять над прочитанным и сделанным. В конце каждой главы вам будет предложен ряд заданий, а некоторые из них предполагают наличие заметок о прочитанном.

• *Запишите четыре наиболее важные мысли, на которые вы обратили внимание, читая данную главу.*

• *Напишите три главных правила, которые появятся в вашей семье и которым вы посвятите следующую неделю.*

• *Запишите две ошибки в своем подходе к ребенку, на которые вы обратили внимание после прочтения данной главы и над которыми будете работать.*

• *Запишите одну мысль, которой вам хотелось бы поделиться с кем-то из ваших знакомых, у кого есть ребенок.*

Отнеситесь к этому с должным вниманием. Для того чтобы записать мысль, ее надо сформулировать. Для того чтобы ее сформулировать, ее надо обдумать. Это необходимо для того, чтобы вы привыкли размышлять о нюансах и принципах взаимодействия с ребенком. В течение недели ежедневно

возвращайтесь к записанным вами мыслям и позитивные изменения не заставят себя ждать.

Благодаря этим простым условиям вы, как и тысячи других семей, сможете улучшить свои отношения с детьми и будете спокойны за их счастливое будущее.

*С благодарностью, **моему сыну**, которого я люблю и уважаю.*

*Именно **его появление** в моей жизни побудило меня задуматься о тех идеях, которыми я делюсь с вами в этой книге.*

Глава 1
Базовые потребности, или Что на самом деле нужно нашим детям

Лучший способ сделать ребенка хорошим – это сделать его счастливым.

Оскар Уайльд

В ЭТОЙ ГЛАВЕ ВЫ УЗНАЕТЕ:

1. Почему дети не отвечают взаимностью на любовь и заботу родителей?
2. Какие есть базовые потребности у наших детей?
3. Что делать для того, чтобы дать детям то, что им на самом деле необходимо?

Что на самом деле необходимо ребенку?

Этот вопрос интересует любого родителя. Каждый желает своему ребенку только лучшего. Но не каждый знает, что это должно быть. Очень часто попытки позаботиться о ребенке заканчиваются ничем. Дети растут дерзкими. Вырастают неблагодарными. Ведут себя неуважительно, упрекают родителей в том, что те о них не заботятся. Притом что родители делают для них все возможное и невозможное. Некоторые жертвуют личной жизнью, собственным комфортом и потребностями ради того, чтобы ребенку было хорошо. Складывается впечатление, будто бы дети не ценят всего того, что родители делают для них. Некоторых родителей такая ситуация доводит до отчаяния:

Да я для него… А он неблагодарный…

Существует определенная причина, почему ваш ребенок так себя ведет. Возможно, она вам не понравится. Зато вы точно поймете, что проблема не в детской неблагодарности, а в том, каким способом вы заботитесь о своем ребенке.

ЕСТЬ ХОРОШИЙ ПРИМЕР, ОЧЕНЬ ТОЧНО ИЛЛЮСТРИРУЮЩИЙ СУТЬ ДАННОЙ СИТУАЦИИ.

Сосед не знал, как насолить соседу. В один прекрасный день, зачерпнул в туалете ведро жижи и вылил на крыльцо соседа. Увидев это, сосед помыл крыльцо, вычистил ведро. В своем саду набрал отборных яблок и поставил на крыльцо соседа. Сын удивленно спросил отца: «Почему ты поступил таким образом?!» Отец ему ответил: «Каждый делится тем, что у него в избытке!»

СПРОСИТЕ СЕБЯ: ОТКУДА ВОЗЬМЕТСЯ

У РЕБЕНКА ЛЮБОВЬ И БЛАГОДАРНОСТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ДАРИТЬ ЕЕ РОДИТЕЛЯМ?

Правильно – от родителей. Ваши условия жизни, способ взаимодействия с ребенком определяют, чем наполнен сосуд его

души. Вы решаете, что конкретно в него вливается, вне зависимости от того, делается это осознанно или нет. Если вам подарят кружку, вы будете решать, что в нее набрать – отходы вашей жизнедеятельности или прохладную, вкусную, родниковую воду. То же самое и с детьми. И вернуть они вам могут лишь то, что вы им дали.

Если вы недовольны тем, что вам дает ваш ребенок, – делайте выводы.

Вы можете возразить, что все это не так, что вы для детей все… и даже больше. Но никто не говорит о том, что вы не любите своего ребенка и не заботитесь о нем. Я лишь хочу, чтобы вы обратили внимание на то, достигает ли ваша любовь и забота его сердца.

ЛЮБОВЬ И ЗАБОТУ К ДЕТЯМ СТОИТ ПРОЯВЛЯТЬ В ПРИЕМЛЕМОЙ ДЛЯ НИХ ФОРМЕ

Вы же не предложите годовалому ребенку кусок отварной говядины? Чтобы малыш смог проглотить и усвоить мясо, его необходимо подать в приемлемой для него форме пюре. Иначе полезные для ребенка питательные вещества не просто не усвоятся, они даже не попадут в организм.

Тот же принцип – с проявлением любви к детям. Проявлять любовь к ребенку – это значит делать то, что ему необходимо.

Имеется в виду не исполнение его прихотей и капризов, а удовлетворение его базовых потребностей.

Если ребенок вас не любит, невнимателен к вашим потребностям и интересам, значит, он не ощущает на себе вашу любовь и заботу о своих интересах.

Если вы не замечаете проявления любви ребенка, не видите его заботу о вас, значит, ваш ребенок не усваивает то, что вы ему даете и как о нем заботитесь.

Критерий, с помощью которого можно определить, достигает ли ваша забота детского сердца или нет, очень простой: если вы ощущаете на себе заботу вашего ребенка, значит, он чувствует, что вы о нем заботитесь, и может ответить вам тем же.

Если ребенок:

• *проявляет о вас заботу,*

• *внимателен к вашим чувствам и переживаниям,*

• *адекватно реагирует на ваши просьбы,*

• *с готовностью обнимает вас,*

• *значит, он наполняется вашей любовью и заботой и готов вам ее вернуть.*

Если этого нет, стоит научиться любить ребенка так, чтобы он это чувствовал и мог ответить вам взаимностью. Это возможно только в том случае, если вы знаете, какие у вашего ребенка потребности и как их удовлетворить.

Пирамида базовых потребностей

Чтобы разобраться в том, какие потребности есть у наших детей, мы воспользуемся идеями пирамиды потребностей Абрахама Маслоу. Тема потребностей человека является объемной и не ограничивается тем, о чем мы будем говорить в данной главе. Мы сосредоточимся лишь на тех идеях и принципах, которые помогут понять потребности детей, и на том, как мы их можем удовлетворить.

У ребенка, как и у любого взрослого человека, есть ряд базовых основных потребностей, игнорирование которых сделает жизнь сложной и невыносимой.

ОПРЕДЕЛИМСЯ С ПОНЯТИЯМИ

Потребность – то, что является необходимым условием для существования. Неудовлетворенная потребность побуждает человека прилагать усилия для ее удовлетворения. Например, потребность в пище. Если она не удовлетворена и человек голоден, он будет делать все для того, чтобы данную потребность удовлетворить. Все остальные интересы могут уйти на второй план, и главным мотивом станет – поесть.

Потребности играют важную роль в мотивах и поведении человека, поэтому их удовлетворение – одна из главных задач родителей.

Далее вы узнаете:

- *Из каких уровней состоит пирамида потребностей?*
- *Почему потребности выстроены в виде пирамиды и на что это влияет?*
- *Что значит каждый из уровней пирамиды потребностей?*
- *Как вести себя родителям, чтобы удовлетворить базовые потребности ребенка?*

УРОВНИ ПИРАМИДЫ БАЗОВЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ РЕБЕНКА

Чтобы мы могли удовлетворить потребности наших детей, давайте узнаем, какими они могут быть.

ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ ПИРАМИДЫ – ЭТО ПОТРЕБНОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ

К ним относятся:

еда

сон

здоровье

все то, что касается потребностей организма

Это то, что родители уже удовлетворили и часто считают, что на этом их функция закончилась.

А что? Они одеты, накормлены, на голову не капает, что им еще нужно?

Это все, конечно же, важно. Но у детей есть еще ряд потребностей, на которые тоже надо обязательно обратить внимание:

- *потребность в безопасности,*
- *потребность в любви и принадлежности,*
- *потребность в уважении и признании,*
- *потребность в самореализации.*

Иерархия, в которой расположены базовые потребности, имеет определенный смысл. Уровни, расположенные внизу, являются фундаментом для уровней, располагающихся выше. Для того чтобы начать удовлетворять потребности более высокого уровня, необходимо удовлетворить потребность на предыдущем уровне пирамиды.

Таким образом, уровень ниже является более значимым. И хотя данный принцип иногда имеет свои исключения, как

правило, он работает. Давайте рассмотрим, как это происходит.

КАК ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ БЕЗОПАСНОСТИ РАДИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Потребность в безопасности важна. Но ради того чтобы прокормить себя и свою семью, многие готовы подвергать свою жизнь риску. Они забывают о безопасности, лишь бы заработать на пропитание.

> *Лучше прожить до глубокой старости в опасности, чем спокойно умереть в молодости.*

КАК ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ ЛЮБВИ РАДИ БЕЗОПАСНОСТИ

Потребность в любви и принадлежности очень значима. Но ради того чтобы чувствовать себя в безопасности, многие готовы от нее отказаться. Часто это происходит с теми, кто пережил болезненное расставание с близким человеком. Для таких людей удовлетворять потребность в любви небезопасно. И для того чтобы избежать болезненных переживаний, они не будут выстраивать новые доверительные и близкие отношения.

> *Ребенок, который в три года взял спички и обжег пальчик, очень долго будет бояться брать спички в руки.*

КАК ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ УВАЖЕНИЯ РАДИ ЛЮБВИ

Потребность в уважении и признании важна. Но ради того чтобы чувствовать себя любимым, многие готовы унижаться и терпеть оскорбительное поведение того, кто рядом. Главное, что есть чувство, будто бы мы вместе и меня любят. Думаю, вы встречали примеры таких отношений.

КАК ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ САМОРЕАЛИЗАЦИИ РАДИ УВАЖЕНИЯ

Потребность самореализации заложена в нас эволюцией и на определенном этапе жизни играет важную роль. Но большинство отказывается от нее ради того, чтобы заниматься тем, что является престижным. Ради того чтобы снискать уважение, чтобы

их принимали в обществе, они готовы отказаться от любимого, увлекательного, интересного дела. К сожалению, в нашем обществе чаще уважают тех, кто достиг социального успеха, а не тех, кто живет в гармонии с собой. Хоть внутренняя гармония и социальный успех – понятия не взаимоисключающие, но чаще всего они идут порознь.

Фамилии людей социально успешных, полагаю, вам известны. А знаете ли вы тех, кто реализовал свой потенциал и живет в гармонии с собой?

Если потребность не удовлетворена – человек испытывает дискомфорт. Его жизнь становится сложной и ущербной, а самого человека сложно назвать счастливым. Основным мотивом жизни такого человека будет желание хоть как-то удовлетворить свои базовые потребности.

> *Когда вы несколько дней ничего не ели – сойдут и черствый хлеб, и вчерашние макароны.*

Именно поэтому удовлетворение базовых потребностей ребенка должно стать главной задачей для родителей.

Итак, у ребенка есть пять базовых потребностей:

- *физиологические потребности,*
- *потребность в безопасности,*
- *потребность в любви и принадлежности,*
- *потребность в уважении и признании,*
- *потребность в самореализации.*

Физиологические потребности, как правило, у ребенка хоть как-то удовлетворены, и это больше касается медицины, чем психологии. Потребность в самореализации – вопрос личного выбора вашего ребенка. Выбора, который он сможет сделать сам при условии, что потребности более низкого порядка у него будут удовлетворены. Поэтому мы с вами сосредоточимся на втором, третьем и четвертом уровнях потребностей, об удовлетворении которых родители обычно не имеют полного представления.

Далее в этой главе мы с вами узнаем:

- *Как понять, что потребность в безопасности удовлетворена?*
- *Что делать, чтобы ребенок чувствовал, что родители его любят?*

• *Что будет говорить о том, что родители ценят и уважают своего ребенка?*

Потребность в безопасности

Так игрушки наигрались,
Целый день они старались!
Снова в угол аккуратно
Я поставлю их обратно.

Ирина Дарнина

Для большинства родителей детская потребность в безопасности связана с прямой угрозой их жизни. Если ребенок тепло одет, не сует гвозди в розетку, знает, как правильно переходить улицу, следует другим правилам, нарушение которых может повлечь летальный исход, – значит, все в порядке. Ребенок в безопасности. Это все, безусловно, важно. Но при этом кроме угрозы физической смерти есть еще понятие психологического комфорта.

Оно напрямую связано с:

- *внутренним спокойствием,*
- *уверенностью в завтрашнем дне,*
- *правом заявлять о своих желаниях,*
- *отсутствием запрета проявлять свои чувства.*

Выжить и чувствовать себя в безопасности – разные вещи. Родители часто упускают из виду те чувства, которые испытывает ребенок, находясь рядом с ними. Под безопасностью подразумевается не поведение ребенка, которое может повлечь за собой смерть, а поведение других людей, в результате которого ребенок не чувствует себя спокойно. Для того чтобы вы лучше поняли, о чем идет речь, предлагаю вам выполнить небольшое задание.

ЗАДАНИЕ

Продолжите следующие предложения.

Я не чувствую себя спокойно, когда мои близкие: ____

Я не чувствую уверенности в завтрашнем дне, когда мои близкие: ____

Я боюсь говорить о том, чего я хочу, когда мои

близкие: ____

Я боюсь говорить о своих чувствах, когда мои близкие: ____

Полагаю, что после этого упражнения вам стало понятнее, как можно жить, но при этом не чувствовать себя в безопасности.

КАК УДОВЛЕТВОРИТЬ ПОТРЕБНОСТЬ РЕБЕНКА В БЕЗОПАСНОСТИ?

Для того чтобы ваш ребенок чувствовал себя в безопасности, вам необходимо позаботиться о следующих вещах.

У РЕБЕНКА ДОЛЖНА БЫТЬ СВОЯ ТЕРРИТОРИЯ

Ребенок не должен чувствовать себя бесправным беженцем, временно проживающим у вас дома. Идеально если у ребенка есть своя комната. Если комнаты нет, обязательно должен быть свой угол, где будет стоять **его** стол, будут лежать **его** игрушки, а на стене будут висеть **его** рисунки, постеры и все, что он посчитает нужным. Ребенку важно понимать, что у него есть своя территория, на которой он хозяин. Территория, на которой действуют **его** правила, где расположены **его** вещи. Некоторые родители допускают принципиальную ошибку, подходя к этому вопросу формально.

Своя комната у ребенка вроде бы как есть, но ремонт там такой, как нравится родителям.

И правила проживания в данной комнате не предполагают у ребенка права распоряжаться данным пространством.

Если это комната ребенка, то и решение о том, как она должна выглядеть, должен принимать ребенок без поправки на представления родителей о дизайне интерьера. Это должна быть его территория, на которой он хозяин. Если такой возможности у ребенка нет, не стоит говорить о том, что у него есть своя комната. Скорее всего, у него просто есть место, где он какое-то

время может ночевать.

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ИМЕТЬ ПРАВО РАСПОРЯЖАТЬСЯ СВОИМИ ВЕЩАМИ

Своими игрушками, своей одеждой. Если это его вещи, значит, он может их разбирать, ломать, красить, дарить, менять. Конечно же, разумно ввести правило требующее согласовывать свои действия с родителями в тех случаях, когда речь идет о дорогих вещах. Таких как, например, iPad или Xbox. Но во всем остальном ребенок должен понимать, что это **его** вещи и **он** решает, как с ними обходиться.

Если у ребенка много игрушек, но он не может ничего с ними сделать без вашего согласия, то возникает вопрос, а чьи это игрушки на самом деле?

Получается, что это ваши собственные игрушки! Но зачем они вам? Объяснений всего два: 1. Вы сами застыли в детстве. 2. Вы владеете ими только для того, чтобы ими не владел ребенок, чтобы целиком и полностью его контролировать.

> Ощущение безопасности всегда связано с возможностью контролировать. Право единолично распоряжаться своими вещами и территорией дает ребенку чувство контроля определенных зон жизненного пространства. Таким образом он чувствует себя в безопасности. Если этого чувства у него не будет, то он и во взрослом возрасте не сможет контролировать и удерживать ничего важного – от любимой женщины до собственных принципов и приоритетов.

Другими словами, он полностью будет зависеть от чужих людей – от почтальона до директора предприятия либо организации, как сейчас зависит от вас. Подумайте – такой ли судьбы вы хотите для него?

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ВАМ ДОВЕРЯТЬ

Формированию доверительных отношений можно посвятить отдельную книгу. Мы неоднократно еще будем возвращаться к этой теме в дальнейшем. В данной же главе хочется отметить, что если ребенок вам не доверяет, значит, его потребность в безопасности не удовлетворяется.

Для того чтобы ребенок начал вам доверять необходимо:

• С пониманием относиться к плохому поведению. Как и зачем это делать, мы поговорим во второй главе.

• Научиться правильно выражать свое недовольство ребенком. Это мы обсудим в третьей главе.

• Обоюдно создавать правила поведения, которых придерживаются в семье. Как это сделать, вы узнаете в четвертой главе.

• Уметь правильно и бережно наказывать ребенка. Это тема пятой главы.

• В селить в ребенка уверенность в том, что вы готовы его выслушать. Об этом расскажет шестая глава.

• Знать, как поддерживать ребенка. Об этом вы прочитаете в седьмой главе.

Важно, чтобы ребенок понимал, что на вас можно положиться, что вы в трудную минуту поддержите, придете на помощь, защитите. Во всех спорных ситуациях, в которые вас втянул ваш ребенок, задавайте себе вопросы:

• Кого я сейчас поддерживаю?

• На чьей я стороне?

• Мое поведение сближает или отдаляет меня и ребенка?

Если ребенок обратился к вам за помощью, а вы стали на сторону его обидчика, это разрушает ваши доверительные отношения.

Иногда перед родителями возникает непростой вопрос – поддержать своего ребенка или поступить справедливо. Вам стоит знать, какой выбор вы сделаете и какие будут последствия. Поговорить с ребенком о том, почему он не прав и как впредь

стоит себя вести, вы сможете в любое время. Это просто. А восстановить утраченное доверие сложнее. Для доверия мало разговоров. Нужны поступки, показывающие, что на вас можно положиться.

У ребенка до определенного возраста родители – единственные люди, к которым он может обратиться за поддержкой. Он не может пойти к психологу, если у него возникла сложная ситуация. Он не может обсудить свои проблемы с друзьями. У него есть только вы. Не разочаровывайте своих детей. Позвольте им опереться на вас в сложную минуту.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НЕ ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА:

1. Подавленность, потерянность, пассивность – в итоге формируется «принцип заключенного в концлагере».
2. На основе подавленности может начаться рост агрессии – в итоге формируется «принцип начальника концлагеря» – «Всем от*омщу за мои несчастья».*

И в том, и в другом случае родители для ребенка с возрастом становятся никем. Раз они не защищают, он постепенно вытесняет их из сознания.

У РЕБЕНКА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПОНЯТНЫЕ ЕМУ ПРАВИЛА

Правила играют важную роль в жизни ребенка. Они регулируют его поведение и позволяют чувствовать уверенность в жизни. У детей нет ощущения времени, как у взрослых. Поэтому маленьким детям нравится слушать одни и те же истории. Ребенку важно знать, что произойдет в следующий момент. В каком-то смысле это уверенность в будущем, которая напрямую связана с чувством безопасности. Правила позволят ребенку понимать, что ему можно, а за что он будет наказан. Таким образом у него формируется понимание того, каким может быть его будущее в том или ином случае. А уверенность в завтрашнем дне напрямую влияет на внутреннее спокойствие. Наличие понятных правил играет в этом значимую роль. О том, какими должны быть правила и как их внедрять в жизнь семьи, мы будем разбираться в четвертой главе.

У РЕБЕНКА ДОЛЖНО БЫТЬ ПРАВО ИСПЫТЫВАТЬ ВЕСЬ СПЕКТР ЭМОЦИЙ

Эмоция это неконтролируемая реакция организма на внешние события. Возникновение эмоций не поддается контролю. Эмоция либо возникает, либо нет. Контролировать можно только то, как эти эмоции выражаются. Важно понимать принципиальное различие между эмоцией – тем, что происходит в нашем организме, нашей психике, и способом ее проявления – тем, как мы себя в связи с возникшей эмоцией ведем.

Например, эмоция злости на физиологическом уровне у всех людей будет выглядеть одинаково:

- *повышение артериального давления,*
- *увеличение уровня адреналина,*
- *повышение общего мышечного тонуса.*

Но вот повести себя в состоянии злости люди могут по-разному:

- *кто-то бросится с кулаками,*
- *кто-то ограничится словесными оскорблениями,*
- *кто-то будет пытаться вести себя сдержанно.*

Контроль над эмоциональной сферой начинает формироваться у ребенка в возрасте пяти лет. До этого возраста нервная система просто не готова для таких задач. Соответственно, ребенку иногда очень сложно справляться с нахлынувшими на него эмоциями. Проявление эмоций в соответствующих ситуациях – навык, которому необходимо ребенка научить. Сам собой он не сформируется. Вместо того чтобы запрещать детям эмоции, лучше научите адекватно их выражать. Эмоциональные переживания являются частью личности ребенка. Когда родители не принимают ребенка таким, какой он есть, он не чувствует себя в безопасности. Ведь нельзя быть таким, какой ты есть. За это тебя наказывают или отвергают.

Когда у ребенка возникает, например, чувство злости, он не может ничего с ним поделать. Оно у него уже есть, но испытывать, проявлять его нельзя, так как родители запрещают. Тогда к чувству злости может добавиться еще и чувство вины за то, что испытываешь не то, что должен. Или чувство одиночества,

так как ребенка отвергают таким, какой он есть. Вместо того чтобы запрещать детям быть собой и испытывать весь спектр эмоций, родителям стоит научить детей, как эти эмоции выражать без ущерба для окружающих.

Эмоции возникают спонтанно и их появление нельзя контролировать. Ваш запрет злиться, расстраиваться, унывать ни к чему хорошему не приведет.

Ребенок, будучи не в состоянии контролировать возникновение своих эмоций, просто начнет их скрывать. Вначале от родителей, а потом и от самого себя.

Как результат – ребенок становится замкнутым и плохо понимающим себя и свои потребности. Ведь он так долго учился игнорировать неугодную родителям часть своей личности.

В ЖИЗНИ РЕБЕНКА ДОЛЖНА ОТСУТСТВОВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ

Агрессия по отношению к ребенку губительна и нарушает потребность в безопасности. Особенно когда ребенок находится в ситуации, в которой ничего не может поделать с обидчиком в силу того, что тот физически сильнее. Ощущение безысходности и отчаяния, в котором находится ребенок, вынуждает его бежать. Но поскольку физически уйти из дома он не может, он уходит во внутренний мир. Он закрывается от небезопасной окружающей среды. Эта стратегия работает не только тогда, когда агрессия направлена на ребенка, но и когда он наблюдает агрессивное поведение родителей по отношению друг к другу. Такие дети во время ссоры родителей могут спокойно заниматься своими делами – есть, смотреть телевизор, делать вид, что ничего не происходит. Это может по ошибке расцениваться как то, что их это не беспокоит. Но на самом деле это свидетельствует о том, что они уже травмированы и в момент конфликта находятся в своей параллельной реальности. Ребенок начинает закрываться. Он отгораживается от мира невидимой стеной, за которую он никого никогда не пустит.

Детям важно чувствовать себя рядом с родителями в безопасности. А как это возможно, если за малейший проступок их готовы растерзать? Как может ребенок чувствовать себя в безопасности, если родители, которые являются для него гарантом жизнеобеспечения, по нескольку раз в неделю готовы убивать друг друга?

Если для вас важно удовлетворить потребность своего ребенка в безопасности, пожалуйста, позаботьтесь о том, чтобы:

• у ребенка была своя территория,
• ребенок мог вам доверять,
• у ребенка были понятные ему правила,
• ребенок мог позволить себе испытывать весь спектр эмоций,
• в жизни ребенка отсутствовала эмоциональная и физическая агрессия.

Потребность в любви

Давайте говорить друг другу комплименты,
Ведь это все любви счастливые моменты.

Булат Окуджава

Все знают, что детей надо любить. Но мало кто может четко сформулировать, как именно это стоит делать. Главная проблема недолюбленности детей заключается в том, что для большинства родителей любовь к ребенку – это некое расплывчатое внутреннее чувство. Родителей с таким ощущением любви я встречаю часто. А вот детей, которым такие внутренние переживания родителей дают уверенность в том, что их любят, увы, я еще не встречал.

КЛЮЧЕВЫМ ЯВЛЯЕТСЯ НЕ ТО, ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ГЛУБОКО ВНУТРИ, А ТО, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ, ОТТАЛКИВАЯСЬ ОТ ЭТИХ ЧУВСТВ

Если вы чувствуете по отношению к своему ребенку очень широкий спектр приятных внутренних переживаний, но при этом ничего для ребенка не делаете – это гораздо хуже, чем если вы ничего не чувствуете, но активно заботитесь о ребенке и его интересах. Подавляющее большинство детей не владеют экстрасенсорными навыками считывания состояний. Но практически все способны заметить реальные поступки своих родителей, показывающие, что их любят. Или недолюбливают, не говоря уже о крайних вариантах.

На эту тему есть восточная притча о человеке, который чувствовал сильную злость и зависть по отношению ко всем окружающим. Но поскольку он очень боялся разоблачения, то для маскировки до самой смерти совершал только добрые поступки. Как вы думаете, куда он попал после смерти? В рай, потому что судили его по делам.

ЛЮБОВЬ – ЭТО ПОСТУПКИ

Для того чтобы вы в этом еще раз убедились, выполните

простое задание.

ЗАДАНИЕ

Вспомните отношения с человеком, который вас любил. Что он делал и как себя вел, благодаря чему вы были уверены, что он вас любит? А теперь спросите себя – удалось бы вам построить устойчивый контакт с этим человеком (вариант – найти себе пару, создать семью), если бы ваша любовь пряталась «глубоко внутри» вас и не более? Так почему же в отношении ребенка это прекрасное чувство у вас действует совершенно по-другому?

ЛЮБОВЬ – ЭТО ВНИМАНИЕ

То, на чем вы сконцентрированы, – является для вас важным. Так устроена наша психика. Мы концентрируемся на главном и игнорируем второстепенное. Понаблюдайте, на чем сконцентрировано ваше внимание. На вас или на ваших детях? Если в первую очередь вы говорите о собственных переживаниях и о своем чувстве любви к ребенку, то главное – это **«вы»**. Если вы сконцентрированы на чувствах ребенка и на том, как они зависят от вашего поведения, то главное – это **«ребенок»**.

Если вы хотите узнать, что для человека важно на самом деле, посмотрите, на чем он сконцентрирован. Вне зависимости от того, что он говорит, его действия покажут вам его реальные ценности.

КАК УДОВЛЕТВОРИТЬ ПОТРЕБНОСТЬ РЕБЕНКА В ЛЮБВИ И ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Чтобы ваш ребенок чувствовал вашу любовь и принятие, вам необходимо позаботиться о следующем:

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРИЧАСТЕН К ТРАДИЦИЯМ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

Ребенок должен ощущать себя частью какой-то большей группы. В нашем случае – семьи. Не зря эта потребность называется потребностью в любви и принадлежности. Ребенку важно быть частью группы, команды, сообщества. Поэтому нужно

проводить время вместе всей семьей. Это может быть совместный ужин, регулярные походы в парк, все что угодно. Главное – чтобы вместе и регулярно. Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка было понятие «семья», чтобы он слышал это слово и понимал, что оно означает. Важно, чтобы он осознавал, что является частью семьи.

Реализация данной идеи должна в обязательном порядке учитывать интересы ребенка.

Хотя бы некоторые общесемейные традиции должны быть ребенку интересны и приятны. Иначе он может усвоить идею о том, что семья – это скучно, неинтересно и обременительно.

Вы должны понимать разницу между «полезными и не очень» традициями. Например, традиция шумных застолий с гостями, где роль ребенка – в лучшем случае урвать у гостей конфету, – это не тот досуг, что сближает.

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН НАБЛЮДАТЬ ИНТЕРЕС РОДИТЕЛЕЙ К СВОЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ребенку необходимо видеть, что то, что происходит в его мире, родителям интересно. Наличие интереса родителей к деятельности ребенка позволит ему чувствовать свою значимость.

Нужно спрашивать у ребенка:

- *как у него дела,*
- *чем именно он сейчас занят,*
- *кто он думает о том или ином событии,*
- *кто он чувствует в той или иной ситуации.*

Главное не то, что ребенок будет отвечать. А то, что родители будут демонстрировать интерес к его деятельности. К сожалению, многие родители пренебрегают жизнью ребенка. Как же: пасочки, куколки, машинки – все это так примитивно и наивно. Мы сами уже давно на высшей ступени! Забывая, что все это и есть мир ребенка. Другого у него пока нет и не скоро будет.

Искренний интерес к жизни ребенка не только позволит удовлетворить потребность ребенка в любви и принадлежности. Он позволит сформировать близкие доверительные отношения. Если ребенок с детства привык, что родители участвуют в его жизни, тогда вполне уместными будут вопросы на такие острые подростковые темы как:

- *секс,*
- *алкоголь,*
- *наркотики.*

Если же мы никогда не проявляли интереса к деятельности нашего ребенка, почему он должен делиться своими внутренними переживаниями в сложный для него подростковый период?

Сделайте проявление интереса к жизни вашего ребенка привычкой. Это просто. Идете мимо комнаты ребенка – загляните туда, спросите, чем он занят, и идите дальше. Для того чтобы узнать, чем живет ваш ребенок, вам не нужен повод. Еще лучше – хоть иногда самому играть с ним.

Наличие интереса к деятельности ребенка – это не всегда означает регулярный и подробный допрос с пристрастием. Это просто знаки внимания, которые можно оказывать ребенку, интересуясь тем, что он делает:

- *в какие игры он играет,*
- *какие мультфильмы он смотрит,*
- *почему ему нравятся эти мультфильмы,*
- *какой герой его любимый.*

Это любые вопросы, отвечая на которые ребенок будет раскрывать свой внутренний мир. Разговор с ребенком по душам может состояться только тогда, когда ребенок в принципе привык с вами разговаривать хоть о чем-то. О том, как правильно слушать детей, чтобы они хотели с нами разговаривать, мы поговорим в третьей главе.

ДЕЛАЙТЕ РЕБЕНКУ ПОДАРКИ

Подарки – не такая простая тема, как может показаться.

Наличие подарков в жизни ребенка может способствовать удовлетворению потребности в любви и безопасности только в том случае, если родители уделяют внимание некоторым нюансам.

СЮРПРИЗЫ

Делайте ребенку сюрпризы. Наличие подарков не должно стать вашей повинностью. Это должна быть приятная неожиданность. Ребенок не должен знать, когда вы купите ему подарок. А для этого подарки не должны быть регулярными, кроме праздников, конечно. Если ребенок привык, что вы дарите ему подарок каждый раз, когда возвращайтесь домой с работы, это уже не подарок. Это повинность, невыполнение которой повлечет за собой море недовольства.

ДАРИТЕ РЕБЕНКУ ТО, ЧТО ЕМУ ВАЖНО

Дорогая теплая зимняя шапка, чтобы ребенок не замерз, – это не подарок. Конечно, если ребенок о ней не мечтал. Если хотите,

это инвестиции в ваше спокойствие зимой и уверенность в том, что с ребенком будет все хорошо и он не замерзнет. Подарком считается то, что ребенок хочет, а не то, что вы считаете нужным. Многие родители этого не понимают, и «дарят» либо одежду, либо деньги, которые тут же отнимают и покупают на них опять-таки одежду или в лучшем случае сладости.

ЛИЧНОЕ УЧАСТИЕ

В преподнесении подарка нужно участвовать лично. Я знаю некоторых отцов, которые последний раз делали подарки своим детям более года назад. Хотя их дети ни в чем не нуждаются, так как все, что им нужно, в том числе и подарки, делает мама. Отцы объясняют это тем, что мама делает подарки на те деньги, которые они зарабатывают, а значит, это и их подарки тоже. Но в удовлетворении потребности в любви и принадлежности главное не подарок, а внимание. Персональное внимание, которое получает ребенок, от того, кто дарит подарок. Для ребенка это значит, что он важен. Так как родитель лично о нем позаботился. В древние времена передача подарка от одного племени другому считалась очень важным актом взаимодействия и

взаимоуважения. И сегодня, по мнению психологов, роль подарка примерно такая же.

СТОИМОСТЬ

Если соблюдены все вышеперечисленные принципы дарения подарка, то их стоимость не имеет никакого значения. Ведь главное не подарок, а внимание.

БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ

Любить идеального ребенка очень просто. Сложнее любить того, кто не слушается и ведет себя не так, как вам бы хотелось.

Когда вы заявляете ребенку, что будете его любить только при условии, если он доест суп, сделает уроки, наденет шапку, – ребенок начинает понимать что такой, какой есть, он родителей не устраивает: «Для того чтобы меня любили, мне надо перестать быть собой, отказаться от своих желаний и беспрекословно подчиниться воле родителей».

К сожалению, когда перед ребенком становится выбор: быть собой или быть любимым, – он выбирает второе. А быть счастливым, не будучи собой, невозможно.

Чтобы избежать такой ситуации, родителям нужно научиться разделять личность ребенка и его поступки. Ребенок должен знать, что некоторые из его поступков вам не по душе, но вы его все равно любите. Более подробно об этом мы поговорим в пятой главе посвященной наказаниям.

ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ

Ребенку важно чувствовать, что вы проявляете к нему интерес. Поэтому важны прикосновения и объятия. Это один из самых однозначных способов проявить к ребенку свое внимание, заботу и любовь. Возьмите себе за привычку минимум раз в день

обнимать своего ребенка. Например, уходя на работу, или когда он возвращается из детского сада или школы. Многие родители ошибочно считают подобный контакт проявлением неуместной «детскости», а то и «сюсюкания», бесполезного и вредного для детей, вышедших из младенчества. Они отказываются от него, когда ребенку исполняется три, пять, шесть лет. Но это в корне неправильно!

СЛОВА ЛЮБВИ И ПОДДЕРЖКИ

Слова любви и поддержки являются простым способом позаботиться об удовлетворении потребности ребенка в любви и безопасности. Как можно чаще в течение дня сообщайте своему ребенку о том, что вы его любите. Это должно быть нормой. Если ребенок слышит «я тебя люблю» исключительно на свой день рождения, это неправильно. Он должен быть уверен, что вы его любите всегда, что он член вашей семьи. И тогда его потребность в любви и принадлежности будет удовлетворена.

Фразы, которые помогут вам удовлетворить потребность ребенка в любви принадлежности:

- *Я тебя люблю.*
- *Я рад тебя видеть.*
- *Я так рад, что ты мой сын.*
- *Я знаю, что это нелегко, но уверен, что у тебя получится.*
- *Ты молодец!*

СОВМЕСТНОЕ ПРОВЕДЕНИЕ ВРЕМЕНИ

Время, проведенное с ребенком, может удовлетворить его потребность в любви и принадлежности, если вы следуете принципу:

СОВМЕСТНОЕ ВРЕМЯ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ВЫ ЗАНИМАЛИСЬ ТЕМ, ЧТО ИНТЕРЕСНО РЕБЕНКУ, И ПРИ ЭТОМ НЕ ОТВЛЕКАЛИСЬ НА ДРУГИЕ ДЕЛА

Сборы ребенка в детский сад, совместная дорога в школу, подготовка с ним уроков, ужин как совместное проведение времени не засчитываются. Если вы, играя с ребенком, одновременно смотрите новости и отвечаете на телефонные

звонки – это тоже в зачет совместно проведенного времени не идет. Ребенок должен чувствовать ваш подлинный интерес и участие в его игре.

Если для вас важно удовлетворить потребность своего ребенка в любви и принадлежности, пожалуйста, позаботьтесь о том, чтобы:

- *ребенок был причастен к традициям семейного досуга,*
- *он видел ваш интерес к тому, что он делает,*
- *делать ребенку правильные подарки,*
- *ребенок знал, что вы любите его без условий,*
- *он чаще с вами обнимался,*
- *ребенок слышал от вас слова любви и поддержки,*
- *больше проводить с ним времени.*

Уважение и признание

Уважение других дает повод к уважению самого себя.

Рене Декарт

Вы уважаете своего ребенка? Когда я задаю этот вопрос родителям, у большинства из них на лице возникает недоумение. Мало кто задумывается над таким понятием, как уважение в контексте отношений с ребенком. Можем поэкспериментировать.

СПРОСИТЕ СЕБЯ: КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ МОЕ УВАЖЕНИЕ К РЕБЕНКУ?

ЗАДАНИЕ

Напишите хотя бы четыре признака, глядя на которые можно сказать, что вы уважаете своего ребенка:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Мало кто способен быстро, и не особо задумываясь, выполнить это задание.

Чтобы ребенок вас уважал, вам необходимо научиться уважать его. Вы же не будете уважительно относиться к человеку, который неуважительно относится к вам. Этот принцип относится и к детям. Ребенок не будет уважать родителей, если родители относятся к нему неуважительно.

Чувство уважения имеет несколько интересных особенностей:

• **уважение – чувство вторичное**. *Оно возникает как ответ на действия другого человека. Если мы хотим, чтобы ребенок нас уважал, мы должны для этого что-то сделать.*

• **уважение – это чувство, которое возникает естественным путем**. *Его нельзя вызвать насильно. Оно либо есть, либо его нет. Заставить уважать человека нельзя. И не стоит заблуждаться, вспоминая фразу «боится, значит уважает». Когда человек боится, он думает о себе, о том, как себя защитить. Когда человек уважает, он думает о том, кого уважает и что для него сделать.*

Для того чтобы вы лучше поняли значимость идеи уважения, предлагаю вам еще одно задание.

ЗАДАНИЕ

Вспомните человека, которого вы уважаете. На основании каких ваших действий он будет понимать, что вы его уважаете:

КАК УДОВЛЕТВОРИТЬ ПОТРЕБНОСТЬ РЕБЕНКА В УВАЖЕНИИ И ПРИЗНАНИИ

Чтобы ребенок чувствовал ваше уважение и признание, вам необходимо позаботиться о следующем:

ВАЖНО ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ МНЕНИЕМ РЕБЕНКА

Спрашивайте мнение ребенка как можно чаще. Это может касаться абсолютно любых ситуаций. Начиная от того, что он думает о персонаже из мультфильма, который сейчас смотрит, заканчивая тем, какую обувь вам сегодня стоит надеть. Таким образом вы будете приучать ребенка к тому, что его мнение значимо. Кроме того, чтобы высказать свое мнение, необходимо его сформировать. Таким образом, вопросы родителей о мнении ребенка не только будут удовлетворять детскую потребность в уважении и признании, но и помогут ребенку иметь свое мнение, что является достаточно важным навыком. И еще один момент, о котором говорилось выше, – спрашивая и получая ответы, можно понять, чем ребенок живет, и сформировать доверие к нему.

Важно не только интересоваться, но и учитывать мнение ребенка. Если вы спрашиваете что-то, будьте готовы принять это во внимание. Если вы спрашиваете у ребенка, хочет ли он поехать к бабушке, то будьте готовы услышать нет и не поехать к бабушке. Если у вас нет вариантов и вы в любом случае должны будете ехать к бабушке, лучше не спрашивайте.

Важно принять решение с учетом всех мнений, а не издевательски поинтересоваться мнением ребенка, чтобы навязать свое.

НУЖНО ПРОЯВЛЯТЬ УВАЖЕНИЕ

В вашей жизни есть человек, которого вы уважаете. Как вы к нему относитесь? А как относитесь к своему ребенку? В большинстве семей к ребенку относятся хуже, чем к уважаемому коллеге, соседу или родственнику. Я говорю не о скрытых в глубинах души чувствах, не о поведении в критических ситуациях. Я говорю об обычном бытовом взаимодействии, где к родному ребенку относятся хуже, чем к чужому человеку.

Родителям очень важно научиться:

- *уважать мнение ребенка,*
- *уважать чувства ребенка,*
- *уважать интересы ребенка.*

А сейчас просто понаблюдайте, как вы относитесь к своему ребенку, к тому, что ему интересно, к тому, что он думает, и тем чувствам и эмоциям, которые у него возникают. Уважение – это взаимное чувство. Вряд ли вы будете уважать того, кто относится к вам неуважительно. Ваши дети тоже этого делать не будут.

СЛЕДУЕТ ХВАЛИТЬ РЕБЕНКА И ГОРДИТЬСЯ ИМ

Похвала – значимый элемент удовлетворения потребности в уважении и признании. Это свидетельство того, что ребенок сделал что-то значимое, то, что заслуживает внимания и чем он может гордиться. Соответственно хвалить ребенка нужно как можно чаще. При этом важно соблюдать баланс. Идеальных детей нет, а значит, необходимо, кроме похвалы, указывать ребенку на те сферы, в которых ему необходимо еще поработать. К сожалению, родители забывают об этом балансе и делятся на две категории. Одни только хвалят, потому что считают своего ребенка золотым. Другие только ругают, чтобы не зазнался и не возомнил себя невесть кем. И те, и другие допускают ошибку и не позволяют ребенку сформировать адекватный взгляд на свои возможности. Если вы только хвалите ребенка, тогда у него могут возникнуть сложности с преодолением трудностей и теми ситуациями, когда его практически хвалить не за что. Если вы не хвалите ребенка, а лишь ругаете, тогда, скорее всего, у него сформируется комплекс неполноценности и неуверенности в себе и своих силах.

Близким к идеальной модели похвалы и порицания можно назвать следующее правило:

ОДИН РАЗ ПОРУГАЛИ, ТРИ РАЗА ПОХВАЛИТЕ

Фразы, которые помогут вам удовлетворить потребность ребенка в уважении и признании:

- *Я уважаю твое решение.*
- *Ты все делаешь правильно.*
- *Что ты об этом думаешь?*

Если для вас важно удовлетворить потребность своего ребенка в уважении и признании, пожалуйста, позаботьтесь о том, чтобы:

- *ребенок знал, что вы интересуетесь его мнением и считаетесь с ним,*
- *наблюдал ваше уважительное отношение к себе,*
- *знал, что вы им гордитесь.*

ДАВАЙТЕ ПОДВЕДЕМ ИТОГ

Мы разобрали базовые потребности ребенка, удовлетворение которых является принципиальным:

- *физиологические потребности,*
- *потребность в безопасности,*
- *потребность в любви и принадлежности,*
- *потребность в уважении и признании,*
- *потребность в самореализации.*

Мы детально поговорили о том, как можно удовлетворить вторую, третью и четвертую базовые потребности.

Ребенок будет чувствовать себя в безопасности, если:

- *у него будет своя территория,*
- *он сможет вам доверять,*
- *у него будут понятные ему правила,*
- *он сможет позволить себе испытывать весь спектр эмоций,*
- *в его жизни будет отсутствовать эмоциональная и физическая агрессия.*

Ребенок будет чувствовать, что вы его любите и принимаете, если:

- *он будет причастен к традициям семейного досуга,*
- *он будет видеть ваш интерес к тому, что он делает,*
- *вы будете делать ему правильные подарки,*
- *он будет знать, что вы любите его без условий,*
- *он будет чаще с вами обниматься,*
- *он будет слышать от вас слова любви и поддержки,*
- *вы будете проводить с ним больше времени.*

Ребенок будет уверен, что вы его уважаете и признаете, если:

- *он будет знать, что вы интересуетесь его мнением и считаетесь с ним,*
- *будет наблюдать ваше уважительное отношение к себе,*
- *будет знать, что вы им гордитесь.*

Теперь осталось реализовать это все в отношениях с ребенком. Некоторые из тем, которые мы затронули в этой главе, будут подниматься в следующих. По итогам данной главы я бы хотел, чтобы вы сделали следующие задания:

1. Проверьте, насколько удовлетворена потребность в безопасности вашего ребенка. Отметьте, над чем для ее удовлетворения вам еще предстоит поработать.

2. Проверьте, насколько удовлетворена потребность в любви и принадлежности вашего ребенка. Отметьте, над чем для ее удовлетворения вам еще предстоит поработать.

3. Проверьте, насколько удовлетворена потребность в уважении и признании вашего ребенка. Отметьте, над чем для ее удовлетворения вам еще предстоит поработать.

ЗАПИШИТЕ ЧЕТЫРЕ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЕ МЫСЛИ, НА КОТОРЫЕ ВЫ ОБРАТИЛИ ВНИМАНИЕ, ЧИТАЯ ДАННУЮ ГЛАВУ:

1.
…….

2.
…….

3.
…….

4.
…….

НАПИШИТЕ ТРИ ГЛАВНЫХ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОЯВЯТСЯ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ И КОТОРЫМ ВЫ ПОСВЯТИТЕ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ:

1.

…….

2.

…….

3.

…….

ЗАПИШИТЕ ДВЕ ОШИБКИ В СВОЕМ ПОДХОДЕ К РЕБЕНКУ, НА КОТОРЫЕ ВЫ ОБРАТИЛИ ВНИМАНИЕ ПОСЛЕ ПРОЧТЕНИЯ ДАННОЙ ГЛАВЫ И НАД КОТОРЫМИ БУДЕТЕ РАБОТАТЬ:

1.

…….

2.

…….

ЗАПИШИТЕ ОДНУ МЫСЛЬ, КОТОРОЙ ВАМ ХОТЕЛОСЬ БЫ ПОДЕЛИТЬСЯ С КЕМ-ТО ИЗ ВАШИХ ЗНАКОМЫХ, У КОГО ЕСТЬ РЕБЕНОК:

1.

…….

И В ЗАВЕРШЕНИЕ ГЛАВЫ – ПРИТЧА.

Один голубь постоянно менял гнезда. Неприятный, острый запах, исходивший от этих гнезд, был невыносим для него. Он горько жаловался на это мудрому, старому, опытному голубю. А тот все выслушивал его, кивал головой и наконец сказал:

– Посмотри внимательно: от того, что ты постоянно меняешь гнезда, ничего не меняется. Запах, который тебе мешает, идет не от гнезд, а от тебя самого.

Глава 2
Причины плохого поведения

Чтобы судить о ребенке справедливо и верно, нам нужно не переносить его в нашу сферу, а самим переселяться в его духовный мир.

Николай Пирогов

В ЭТОЙ ГЛАВЕ ВЫ УЗНАЕТЕ:

1. Каковы шесть основных причин плохого поведения детей.
2. Какое поведение вы сами и ваш ребенок считаете плохим.
3. Как устранить различия в ваших с ребенком представлениях.
4. Как плохое поведение связано с развитием качеств личности ребенка.
5. Как определить причину плохого поведения и убрать ее.

Плохое поведение ребенка является неотъемлемой частью жизни семьи, в которой есть дети.

Почему мой ребенок ведет себя плохо?

Как мне реагировать, когда он себя так ведет?

Что делать для того, чтобы его поведение не было таким ужасным?

Ответы на эти вопросы волнуют каждого родителя. Давайте попробуем разобраться в истинных причинах плохого поведения наших детей и поймем, как на все это реагировать.

Что такое хорошо и что такое плохо?

Крошка сын к отцу пришел
И спросила кроха:
– Что такое хорошо,
Что такое плохо?

Владимир Маяковский

Говоря о причинах плохого поведения, было бы хорошо определиться с тем, какое поведение стоит считать плохим. Важно, чтобы перед тем, как продолжить читать, вы обозначили то, что считаете плохим поведением.

Ребенок ведет себя плохо, когда:

1. …….
2. …….
3. …….
4. …….
5. …….
6. …….
7. …….
8. …….
9. …….
10. …….

У большинства родителей это задание вызывает затруднения. Плохое поведение сводится фразе:

Когда он меня не слушает

Мало кто из родителей может четко и внятно сформулировать, что он считает плохим поведением.

А если у вас, взрослого человека, нет четкого понимания о том, что такое плохое поведение, то откуда, по-вашему, оно возьмется у ребенка? Особенно если ему два, четыре или шесть лет. Вот и получается, что:

Причина плохого поведения № 1: У ребенка нет четкого понимания – что такое «хорошо», а что такое «плохо»

Вдумайтесь, как ребенок может вести себя плохо, если он понятия не имеет о том, что это плохо?

Если у вас ребенок уже постарше и вы уверены, что у него точно есть представление о том, что такое хорошо и плохо, – спросите себя: а кто участвовал в формировании этих представлений? Вы делали это целенаправленно или это сформировалось само собой?

В некоторых случаях дети не знают, что их поведение будет расценено как плохое. О заведомо плохих поступках мы поговорим в этой главе дальше. А сейчас мне бы хотелось еще раз подчеркнуть:

МНОГИЕ ПОСТУПКИ ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ РОДИТЕЛИ МОГУТ РАСЦЕНИТЬ КАК ПЛОХИЕ, В ПРЕДСТАВЛЕНИИ РЕБЕНКА ПЛОХИМИ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ

Например, вы собираетесь идти в гости. Вы одели своего шестилетнего ребенка в новую, утром купленную одежду и отправили его во двор повидаться с друзьями, пока вы закончите наносить макияж. Выйдя через семь минут, вы видите своего ребенка, сидящего на коленях в куче щебня. Он как ни в чем не бывало вместе с приятелем пытается его разгрести. Пыль стоит столбом, и вашему ребенку, перед тем как отправиться в гости, надо будет не только переодеться, но и принять душ. Ситуация может усугубиться еще и тем, что больше чистой приличной одежды для похода в гости у ребенка на данный момент нет.

ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ЭТО ПОВЕДЕНИЕ ПЛОХИМ?

Для родителей, возможно, да, а вот для ребенка – нет. Скорее всего, он вообще не оценивал свое поведение с позиции «хорошо или плохо». Он вел себя, руководствуясь другими критериями – интересно или не интересно; весело или нет; хочу это делать или не хочу.

Должен ли был ребенок подумать о том, к чему это все может привести? Может, и должен, но ровно настолько, насколько родители должны были предвидеть, что что-то подобное может произойти. Если вы зададитесь вопросом, стоит ли наказывать ребенка в такой ситуации, то попробуйте сначала найти ответ на вопрос:

«А ЗА ЧТО?»

• За то, что занимался тем, что ему интересно?

• Или, может быть, за то, что обычно делает, когда выходит во двор, – за игру с друзьями?

Я считаю, что в этой ситуации ребенка наказывать нельзя. Такое поведение не является для него плохим. О том, как и за что наказывать, мы поговорим в пятой главе.

А СЕЙЧАС ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОС: НАСКОЛЬКО СОВПАДАЮТ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ТОМ, ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО, У ВАС И ВАШЕГО РЕБЕНКА?

Если у вас разные взгляды на плохое поведение, то ваши попытки наказать ребенка будут выглядеть жестоко и несправедливо. Что однозначно негативно скажется на ваших дальнейших взаимоотношениях.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Синхронизируйте с ребенком свои представления о том, какое поведение вы считаете плохим.

УПРАЖНЕНИЕ

1. Вернитесь к списку «Ребенок ведет себя плохо, когда», который вы делали в начале этой главы. Если он состоит менее чем из десяти пунктов, расширьте его. Понаблюдайте за собой в течение недели. Вы увидите, что в поведении вашего ребенка окажется много того, что вы считаете плохим.

2. Напишите список минимум из двадцати пунктов, в которых будет описано плохое поведение вашего ребенка. Когда работа будет сделана – отложите этот листок бумаги. А лучше спрячьте его.

3. Дайте чистый лист бумаги вашему ребенку и попросите его написать то, что он считает плохим поведением. Если ваш ребенок слишком мал, чтобы писать, или писать он это будет долго в силу возраста – запишите под его диктовку. Спрашивайте его: – Скажи мне, что ты считаешь плохим поведением? Хорошо, записал. А что еще считаешь плохим поведением? И тоже поработайте над таким списком.

4. Сравните два листка и найдите отличия. Практически ни у кого эти списки не совпадают более

чем на восемьдесят процентов. Если у вас они совпали хотя бы на восемьдесят процентов – это большая удача.

Этот процесс является бесконечным, так как ребенок будет взрослеть и перед ним будут открываться новые возможности вести себя плохо.

ГЛАВНОЕ: ПЕРЕД ТЕМ КАК НАКАЗЫВАТЬ, СТОИТ ПОИНТЕРЕСОВАТЬСЯ, А ПОНИМАЕТ ЛИ РЕБЕНОК, ЧТО ПОВЕЛ СЕБЯ ПЛОХО

Если понимает, задайте ему несколько вопросов:

• **Почему ты это сделал, зная, что поступаешь плохо?** *Суть вопроса – попытаться узнать истинные причины плохого поведения и прояснить, что сам ребенок думает о проступке.*

• **Мог ли ты поступить по-другому?** *Этот вопрос учит ребенка видеть другие варианты поведения в сложных и неоднозначных для него ситуациях. Если ребенок затрудняется вам ответить, предложите ему свои варианты.*

• **Как мне поступить в этой ситуации?** *Есть такое замечательное правило: «Ребенок больше всего нуждается в любви и поддержке именно тогда, когда меньше всего этого заслуживает». Этот вопрос направлен на выстраивание тесных доверительных отношений, которые являются основой воспитания. Без таких отношений воспитание превращается в дрессировку домашнего животного.*

• **Если ситуация повторится, как ты поступишь в следующий раз?** *Задача вопроса – простроить другую, правильную модель поведения. Представления ребенка о том, как в следующий раз поступить по-другому, повышает его шансы на приемлемое поведение.*

Конечно же, эти вопросы не являются гарантией отсутствия плохого поведения, но существенно снижают напряжение в отношениях.

Причина плохого поведения № 2: Несогласие с тем, что такое хорошо и что такое плохо

Хотели бы вы, чтобы ваш ребенок открыто и свободно умел выражать свою точку зрения? Думаю, да. Когда случается нечто, оцениваемое вами как «плохое поведение», сначала **задайте себе такие вопросы:** Понимает ли ребенок, почему это хорошо, а это плохо? Не запрещаете ли вы ему выражать свое мнение? Считаетесь ли с ним?

Например, вы каждый день говорите ребенку, чтобы он убирал игрушки в комнате. Ребенок этого не хочет. Он целый день строил свой мир и не хочет разрушать его вечером. Действительно ли жизненно важно ежедневно прятать игрушки? Может быть, лучше тренировать дисциплину на более полезных привычках? Например, чистке зубов. Если вы многократно заставляете ребенка делать то, чего он искренне не хочет, то на самом деле вы воспитываете в нем обратное. Когда ребенок делает что-либо под давлением – какое у него состояние? Что он испытывает? Отвращение. Получается, вы не любовь к порядку в нем тренируете, а отвращение к порядку.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Научиться объяснять и приводить аргументы. Большинство родителей этого не делают. Если вы что-то считаете плохим, вы должны научиться это аргументировать. Вам нужно объяснять ребенку: «Я считаю это плохим поведением, потому что…»

Более детально о том, как это правильно сделать, мы поговорим в четвертой главе, посвященной правилам.

Причина плохого поведения № 3: Эволюционная потребность сформировать необходимые для жизни качества

ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОС: Готовы ли вы принять факт, что нормальный ребенок не может быть удобным?

ЧТО ДЕЛАТЬ? Разобраться в нюансах детской психологии. Что мы сейчас с вами и сделаем.

ЧЕТЫРЕ АСПЕКТА ПЛОХОГО ПОВЕДЕНИЯ

Существует несколько знаковых поведенческих моментов, которые, как правило, мы называем плохим поведением:

1. Упрямство. *Правда, плохо, когда ребенок упрямится? Вы его просите что-то сделать, а он не делает. Вы предлагаете ему вам помочь, а он говорит – нет. Вы рекомендуете это ему сделать как-то по другому, а он – нет, ни в какую. И что бы вы ни делали – вот он уперся и не хочет. Большинство родителей воспринимают подобного рода поведение ребенка как плохое.*

2. Обесценивание. *Вам также не нравится, когда ваш ребенок негативно относится к вашим суждениям, намекая на то, что вы ничего не понимаете и ваше мнение ему не интересно. И он всячески дает вам об этом знать.*

3. Протест. *Явно вам не нравится, когда ребенок протестует. Вы ему слово – он вам десять. Вы ему что-то предлагаете – у него сразу какие-то причины, почему он этого делать не будет.*

4. Деспотизм. *И вам точно не нравится, когда ребенок пытается навязать свое мнение. Рассказывать вам, куда идти, как себя вести, где быть.*

Все эти четыре признака вы встречали в жизни своих детей. И вам не нравится, если дети себя так ведут. Теперь давайте рассмотрим качества личности вашего ребенка.

РАЗВИТИЕ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА

Плохое поведение ребенка напрямую связано с развитием его личности. Как? Качества взрослой жизни мы начинаем формировать в детстве.

Хорошо было бы позаботиться о том, чтобы у наших детей были такие качества, как:

1. *Умение отстаивать свое мнение.*
2. *Способность осмысливать происходящее.*
3. *Чувство воли, помогающее преодолевать препятствия.*
4. *Чувство самоуважения.*

Без этих качеств ребенку довольно сложно, как и взрослому человеку. Хотели бы вы, чтобы ваш ребенок умел отстаивать свое мнение, осмысливать происходящее, иметь волю и уважать себя? Тогда давайте вспомним четыре аспекта плохого поведения и посмотрим на основные качества личности.

> Чтобы научиться отстаивать свое мнение, нужно проявлять упрямство. Чтобы научиться осмысливать происходящее, нужно пробовать обесценивать себя. Чтобы у человека была воля, ему нужно научиться протестовать. Чтобы человек научился себя уважать, ему нужен деспотизм. По-другому эти качества развить нельзя.

Плохое поведение	Качества ребенка	Суть «плохого поведения»
Упрямство	Умение отстаивать свое мнение	Плохое поведение — способ сформировать необходимые для жизни качества
Обесценивание	Способность осмысливать происходящее	
Протест	Чувство воли, помогающее преодолевать препятствия	
Деспотизм	Чувство самоуважения	

Большинство родителей не готово наблюдать, как в ребенке все эти качества будут формироваться. Вспомните время, когда вы учили своего ребенка есть ложкой. Каша была везде. Она была

у него на лице, она была на его одежде, на столе. Но вы же к этому нормально относились, да? Вы понимали, что это некий временный переходный этап, который нужно переждать, перетерпеть, и потом все будет замечательно и здорово. Ваш ребенок будет способен носить еду от тарелки до рта, не проливая и не рассыпая ее. Качества личности тоже формируются таким образом. Плохое поведение – это способ для ребенка сформировать необходимые для жизни качества.

Давайте рассмотрим это явление на примере отстаивания своего мнения. Оно состоит из двух компонентов. Первое – это желание отстоять свое мнение. А второе – способность это делать. То есть способность к диалогу, когда вы и ребенок отстаиваете свои точки зрения через общение. Это способность слышать собеседника, способность приводить аргументы и способность держать фокус на цели общения.

Желание отстаивать свое мнение приходит гораздо раньше, чем способность к разумному и взвешенному диалогу. Если вы целенаправленно будете заниматься с ребенком, то необходимый словарный запас и способ мышления у него сформируются годам к восьми-девяти. У некоторых способность к диалогу не сформируется и к тридцати годам. Что же получается, ребенок не сможет отстаивать свою точку зрения до девяти лет? Это же невозможно, правда ведь?

У каждого ребенка, независимо от возраста, есть какая-то своя позиция. Взрослый человек свое мнение может аргументировать и может договориться. Ребенку до девяти лет это сделать сложнее. А желание отстаивать свою позицию у ребенка есть практически с самого рождения. Оно формируется и очень активно начинает проявляться в момент кризиса трех лет, когда ребенок осознает себя самостоятельной личностью.

Когда ребенок пытается отстоять свое мнение, он это может сделать исключительно через упрямство. У него не хватает словарного запаса, чтобы по-другому объяснить вам, чего он хочет. И даже тогда, когда вы у него спрашиваете, почему он не может объяснить, он не может нормально ответить.

В эти моменты важно не отбить у ребенка желание отстаивать свою точку зрения. Многие родители делают это с помощью

наказаний. В итоге, когда у ребенка формируется достаточный словарный запас, для того чтобы как-то разумно объяснить, что он хочет, у него желания такого нет. А потом родители удивляются, почему у сына все в жизни не складывается. Почему у него любимую женщину увели, почему отжали долю в компании и почему он не способен позаботиться ни о себе, ни о своих детях, ни о своих родителях? Потому что у него нет желания отстаивать свое мнение. Потому что он боится. У него есть правильные взгляды на жизнь, что нужно заботиться о семье, жене, детях, родителях, себе. Но это ничем не подкрепляется.

ТО, ЧТО МЫ СЧИТАЕМ ПЛОХИМ ПОВЕДЕНИЕМ, – ЭТО СПОСОБ РЕБЕНКА НАТРЕНИРОВАТЬ КРАЙНЕ ВАЖНЫЕ, НЕОБХОДИМЫЕ ЕМУ ДЛЯ ЖИЗНИ КАЧЕСТВА И НАВЫКИ

Нужно относиться к такому плохому поведению ребенка как к тренировке. Разрешите ребенку так «тренироваться». Тогда есть все шансы, что он научится отстаивать свое мнение, осмысливать происходящее, уважать себя. Ведь сразу у него все это не получится, и это нормально. Если вы ходили на любые навыковые тренинги, по продажам или переговорам, то знаете – у взрослого человека не сразу получается применять новые навыки. Пусть даже тренер все внятно и пошагово объяснил. А теперь представьте себе трех-, четырех-, пяти– или восьмилетнего ребенка, который учится отстаивать свое мнение. Обращаю ваше внимание на то, что он этому учится самостоятельно.

У восьмидесяти процентов родителей нет осознанного намерения научить детей отстаивать свое мнение, осмысливать происходящее, сформировать волю и научить себя уважать.

Было бы здорово, если бы ребенок обладал такими качествами. Но родители для этого ничего целенаправленно не делают. Ребенок сам это как-то должен постигать. Конечно же, они следят за тем, чтобы он ложился вовремя, чтобы очень красиво писал букву «а», потому что без этого в жизни никак. Вот этому они уделяют много времени и внимания. Следят за тем, чтобы он игрушки складывал, потому что без этого тоже в жизни никак. А вот целенаправленно помочь ребенку сформировать способность отстаивать свое мнение – это не задача.

В действительности умение отстаивать свое мнение гораздо

важнее способности красиво писать букву «а». Самоуважение в жизни гораздо более ценное качество, нежели способность прибраться в комнате. И мы, к сожалению, эти моменты из виду выпускаем. А потом удивляемся, почему у наших детей все как-то не так, как им и нам хотелось бы. А все потому, что мы попросту не позволяем им научиться важным качествам. Считая их попытки научиться неуклюжими, неудобными и чем-то плохим.

Запомните:

у ребенка нет задачи вести себя плохо, чтобы довести вас до белого каления, а потом получить от вас ремня, взбучку, выговор либо лишиться сладостей или доступа к интернету.

Нет у ребенка такого желания. Просто он не знает, каким же образом по-другому сформировать важные качества.

Причина плохого поведения № 4: Способ адаптироваться при естественных возрастных кризисах

ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОСЫ:

Что я знаю о возрастных кризисах у детей? Как я могу помочь своему ребенку справиться с кризисом? Чему должен научиться мой ребенок?

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Разобраться в возрастных кризисах, актуальных для вашего ребенка. Узнать, какая модель поведения в этот период формируется, и понять, как вы можете ему помочь.

> Кризис[1] – это всегда сложное поведение ребенка. Так, как раньше, ребенок вести себя уже не хочет, а как по-новому, пока что не знает или не научился. Возрастной кризис – неотъемлемая, естественная составляющая формирования личности. В жизни вашего ребенка таких кризисов будет пять: одного года, трех лет, семи лет, с одиннадцати до пятнадцати и от пятнадцати до семнадцати лет. Дальше это тоже будут возрастные кризисы, только не для детей, а для взрослых. Так или иначе, это вполне естественный и закономерный этап становления личности.

Нравится вам это или нет, но вы не сможете избежать возрастных кризисов. Более того, даже наоборот, если в момент возрастного кризиса ваш ребенок демонстрирует нормальное поведение – это плохо.

Кризис – это всегда конфликт и противостояние:

- *Внутренний – между «хочу» и «способен».*
- *Внешний – между «хочу» и «нельзя».*

В момент кризиса всегда происходит выбор между

удовлетворением желаний и отказом от них. Ребенку важно научиться этот выбор осознавать.

Давайте разберем это на примере кризиса трех лет. К этому возрасту психика ребенка созревает к пониманию того, что он и мама – это разные личности. До этого периода ребенок считает свою маму частью себя. Когда он говорил: «Хочу кушать!» – мама сразу давала еду; «Хочу водичку!» – мама давала воду; «Хочу гулять» – мама одевала и вела гулять. Ребенок воспринимал маму как неотъемлемую часть себя. А теперь его психика созрела до того, чтобы он начал воспринимать себя как отдельную личность, вступающую во взаимодействие с другими личностями. У ребенка возникает вопрос: «Если раньше я все мог благодаря маме, то что я теперь могу сам?» Девиз «Я – сам!» – это лозунг всех, кто проживает кризис трех лет. Ребенок хочет сам завязать шнурки, застегнуть молнию на куртке. Но вполне возможно, что его моторика к этому не готова. У него трижды случается истерика, и уже можно никуда не выходить, потому что вы уже опоздали. Он полчаса пытается это сделать, а вам помочь не позволяет, так как хочет это сделать самостоятельно. Но не может. Это внутренний конфликт между «хочу» и «могу». А вот пример внешнего конфликта. Ребенок думает: «Раньше мама мне суп наливала, а теперь смогу ли я сам себе суп налить?» И он хочет налить себе суп самостоятельно. Вы, конечно, не позволите ему налить горячий суп из большой кастрюли. Его «хочу» сталкивается с вашим «нельзя». Тут возникает конфликт, который приводит к кризису.

ЧТО СТОИТ ПОМНИТЬ О ВОЗРАСТНЫХ КРИЗИСАХ:

- *Тяжелый для ребенка период жизни.*
- *Ребенок нуждается в поддержке родителей.*
- *Основная задача – освоить новые модели поведения.*

Кризис – тяжелый период для ребенка. Да, вам тоже тяжело, поскольку непонятно, что с ним происходит. Но для ребенка это гораздо сложнее. В момент кризиса поведение ребенка будет довольно неудобным, неприятным, непонятным, потому что ребенок будет пытаться научиться вести себя по-другому. На примере кризиса трех лет – он будет пытаться все делать самостоятельно. Вне зависимости от того, получается это у него или нет, можно ему это делать или нет. Ему надо, чтобы он это делал сам.

Ребенку в такой момент чрезвычайно важна поддержка родителей. Потому что главная задача кризиса – освоить новые модели поведения. Он может успешно сделать это только с вашей помощью. Важно, чтобы вы не возмущались, что он перестал себя вести так, как вел раньше, и не наказывали его за это.

> Новая модель поведения – это развитие личности, освоение новых поведенческих навыков, которые для ребенка важны и которые серьезно продвинут его в жизни. Поэтому первое, о чем стоит спросить себя, – чему должен научиться мой ребенок? Помните, что ни воспитатель в детском саду, ни социальный работник, ни педагог в школе не будут помогать ребенку прожить тот или иной возрастной кризис и формировать необходимые навыки. Это в вашей зоне ответственности. Другим не интересно, кем станет ваш ребенок в будущем, а между тем непрожитые возрастные кризисы травмируют личность и не позволяют ребенку развиваться самостоятельно. Кризис – это всегда выбор: или остановка в развитии, если не получилось его преодолеть; или формирование новых качеств.

На примере кризиса трех лет: либо ребенок становится самостоятельным и закладывается основа для его самостоятельности, либо он перестает верить в себя, свои способности, если не справился с этим кризисом и не сформировал необходимые навыки. Нельзя не позволять ребенку формировать новые модели поведения.

Причина плохого поведения № 5: Способ удовлетворить проигнорированные родителями базовые потребности

ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОС: Знаете ли вы, что именно нужно вашему ребенку?

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Удовлетворить базовые потребности.

Базовые потребности нельзя проигнорировать. Приведу вам простой пример. Представьте себе: на стоянке возле супермаркета стоят двое мужчин. Один из них неделю не ел, у второго больше года не было секса. Тут из супермаркета к своему автомобилю выходит блондинка в коротком платье, с пышными формами и везет тележку с едой. Как вы думаете, кто на что обратит внимание? Тот, кто не ел, будет смотреть на тележку с едой, а тот, у кого не было секса, – на блондинку. Каждый обратит внимание на то, чего ему не хватает, поскольку потребность должна быть удовлетворена.

Удовлетворение базовых потребностей крайне важно для любого человека, в том числе и для ребенка. Если они проигнорированы, ребенок будет всячески пытаться их удовлетворить. Как это сделать, мы с вами разобрались в первой главе. И я надеюсь, вы уже начали внедрять необходимые действия в вашу жизнь, выполняя домашнее задание первой главы.

Причина плохого поведения № 6: У вас не может хорошо получаться то, чему вы не учились

Причина достаточно простая и в каком-то смысле обобщает все то, о чем мы говорили ранее. Вас учили чему угодно. Вы знаете формулу воды, столицу США, но, к сожалению, вы не знаете причины плохого поведения у детей. Вы не знаете о возрастных кризисах, вы, возможно, до прочтения первой главы не знали о базовых потребностях детей. Нас учат чему угодно, только не тому, чему будет посвящена основная часть нашей жизни. А она будет посвящена формированию отношений и воспитанию детей. Это факт.

Поскольку мы не учились воспитывать детей, то почему же мы удивляемся, когда у нас не получается их воспитывать? Если вы не учились жонглировать, вы же не будете удивляться, почему у вас мячики выпадают из рук? Вы скажете:

Это же нормально.
Я не учился, но сейчас потренируюсь и все будет супер.

А по поводу воспитания детей мы так не мыслим. Мы считаем, что если у нас есть дети, то автоматически у нас все должно быть хорошо. А когда появляются дети – они все расставляют на свои места. Они показывают нам, что для того, чтобы у нас все было хорошо, нужно учиться. Нужно потратить время и приложить усилия. Только это позволит вам сформировать отношения, которые будут вас радовать и наполнять, а не истощать и раздражать.

У вас не может получаться хорошо то, чему вы не учились. И если вы хотите, чтобы у вас было полное взаимопонимание с ребенком, те отношения, о которых вы мечтаете, – посвятите этому время.

Иначе это будет больше похоже на лотерею. Да, в неблагополучных семьях тоже вырастают замечательные люди.

Но они вырастают замечательными не благодаря, а вопреки своим родителям. Пусть все то, чего добьются ваши дети в жизни, будет благодаря вам, а не вопреки. Не жалейте своего времени, внимания, энергии, денег, любых ресурсов на то, чтобы понять – как правильно воспитывать ребенка. Это вам окупится сторицей. Пусть не сразу, а чуть позже. Но вы наверняка будете знать, что сделали правильный выбор.

Как правильно диагностировать причину плохого поведения

Посмотрите внимательно на таблицу ниже. В ней перечислены эмоции. Это ваши родительские эмоции. Это симптомы заболевания вашего ребенка, которые проявляются через симптомы вашего эмоционального состояния. Задумайтесь, какую из приведенных там эмоций вы испытываете чаще всего, общаясь с ребенком? Злость, обиду, раздражение или отчаяние?

Ваши эмоции «Симптомы»	Проблемы ребенка «Заболевание»
Злость	Ощущение неважности
Обида	Чувство несправедливости
Раздражение	Недостаток внимания
Отчаяние	Принятие позиции «Я плохой»

Любой родитель, общаясь с ребенком, испытывает всю эту гамму эмоций. Но есть эмоции, которые вы испытываете чаще всего.

ЗАДАНИЕ

Проведите прямо сейчас диагностику и выявите симптоматику заболевания. Какие эмоции вы испытываете чаще всего?

По моему опыту, самые популярные эмоции – злость и раздражение. Реже родители испытывают обиду и отчаяние.

ДАВАЙТЕ ВО ВСЕМ ЭТОМ РАЗБИРАТЬСЯ

Эмоции, которые вы испытываете, – это информация о том, что с ребенком что-то не так. Ваши эмоции – это симптомы, а плохое поведение ребенка, это его, в каком-то смысле, заболевание. Если вы чаще всего чувствуете

злость, то ваш ребенок ощущает себя неважным. Если вы чаще всего, общаясь ребенком, чувствуете обиду, ваш ребенок живет с ощущением несправедливости. Если вы испытываете раздражение, то ваш ребенок, не получает в достаточном количестве вашего внимания. И если вы испытываете отчаяние, то ребенок просто принимает позицию «я плохой». А раз я плохой, сейчас я вам покажу, как ведут себя на самом деле плохие дети.

Поведение ребенка организовано таким образом, чтобы получить от вас внимание, чтобы получить осознание собственной важности, чтобы получить от вас понимание того, что вы по-честному с ним выстраиваете отношения, и чтобы получить от вас понимание того, что он хороший. Это для него очень важно. Если вы ему этого не будете давать, то он будет вести себя таким образом, чтобы попробовать как-то по-другому у вас это получить. Давайте разберем на примере раздражения, насколько важно для ребенка внимание родителя.

Представьте себе ситуацию: мама четырехлетнего малыша разговаривает по телефону с подругой. Она говорит уже минут двадцать. Ребенок все это время занимается своими делами. Изредка он пробует как-то с мамой взаимодействовать. Мама продолжает говорить по телефону и дает ему понять, что она занята и чтобы он играл сам. С чем подойдет ребенок к маме? Ситуация может развиваться следующим образом. Ребенок приходит и говорит: «Мама, я хочу кушать». Мама, продолжая разговаривать, разогреет ему кашу. Дальше ребенок просит: «Мама, хочу суп». Она разогреет ему и суп, при этом продолжая разговаривать по телефону. Потом малыш скажет: «Я не хочу кушать, включи мне мультики». Мама включит мультики. Ребенок попросит включить другие. Она включит их, а он снова попросит кушать. Мама даст ему кашу, а он скажет, что она холодная. Что в этот момент нужно ребенку? Конечно, мама будет раздражена, потому что ребенок не может определиться, чего он хочет, – то каша, то суп, то мультики, то снова каша. Но на самом деле ребенок ведет себя так, не для того чтобы вызвать раздражение мамы, а чтобы получить внимание.

Если ребенку нужно внимание, он будет вас раздражать. Если

ему нужно ощущение справедливости и честности в отношениях, вы будете на него обижаться. Он будет так себя вести. Если ему нужно чувствовать себя важным и значимым, он будет вас злить. И он доведет вас до отчаяния, когда будет понимать, что он плохой. Вот между этими парами есть прямая взаимосвязь.

Рекомендую вам проделать такой фокус по отношению к вашим мужьям/женам. Работает приблизительно так же. Посмотрите на то, какую эмоцию вы чаще всего испытываете, общаясь с вашим партнером. Если вы на него очень часто злитесь, то, скорее всего, он не чувствует себя важным и значимым для вас. А если он вас раздражает, то ему не хватает вашего внимания.

Эта взаимосвязь является очень четкой. Она объясняется тем, что мы, взаимодействуя с человеком, находимся с ним в одной системе. И представляем собой один механизм, одно целое. Когда родители с ребенком взаимодействуют, они выстраивают схемы и закономерности общения.

Какое «лечение» применять в каждом конкретном случае?

ЗЛОСТЬ VS ОЩУЩЕНИЕ НЕВАЖНОСТИ

ВЫ: испытываете злость.
ВАШ РЕБЕНОК: ощущает себя неважным человеком.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Позвольте совершать ошибки. *Если вы позволяете ребенку совершать ошибки, вы показываете ему, что его решения важны. Когда вы загоняете ребенка в рамки перфекционизма, он понимает, что он – незначим. Значим только родитель, который все знает, у которого все идеально. Какой человек чувствует себя важным и значимым? Тот, который может себе позволить делать то, что он считает нужным. Когда у ребенка есть право на ошибки и вы его за них не ругаете, а позволяете обсуждать с вами, вы вместе извлекаете уроки и делаете выводы. В таком случае ваш ребенок будет знать, на что нужно обратить внимание, чтобы в следующий раз ситуация не повторилась.*

2. Увеличьте степень свободы. *Пересмотрите ограничения вашего ребенка. Попробуйте убрать некоторые запреты. Возможно, их слишком много. Нужно их уменьшить, и тогда он перестанет вас злить. Может возникнуть вопрос: при большей степени свободы, не начнет ли ребенок манипулировать родителями? Не начнет. Если вы предоставите ему свободу, но при этом сохраните разумные ограничения и рамки, ребенок не будет ею злоупотреблять. Ребенок, у которого мало запретов, является более послушным, чем ребенок, у которого их много. И здесь нужно бояться не того, что он начнет этим злоупотреблять, а того, что он вас возненавидит. Если в ребенке изначально воспитывать большую степень свободы и ответственности, он будет более внимательно к вам относиться. Вспомните, как вы себя ведете, когда вам в магазине пытаются что-то впарить. Вы что делаете? Вы либо агрессивно сопротивляетесь, либо уходите. То же самое делает ребенок, когда вы его ограничиваете сверх меры. Он пытается почувствовать свободу. Ребенок, у которого достаточно высокая степень свободы, очень легко, нормально и объективно воспринимает какие-то ограничения.*

3. Поощряйте ребенка к принятию решений. *Важно, чтобы ребенок сам принимал решения. Дети злят родителей, когда у них нет возможности что-то решить. Когда им все спускают сверху. Вот это ты будешь носить, вот это ты будешь есть, вот так ты будешь жить, вот в это ты будешь играть, и так, как я скажу. Не рассказывайте ребенку, как ему жить, а спрашивайте у него, чего бы он хотел, как он считает нужным поступить в данной ситуации. И подталкивайте его к самостоятельному принятию решений.*

4. Больше уважайте и хвалите. *Не менее важно уважать и хвалить ребенка за то, что он делает. Уважайте и цените его точку зрения, его свободу, его территорию. В таком случае он будет вас меньше злить. В нашем обществе в похвале принято две крайности. Первая – мы хвалим ребенка всегда и за все. Просто так, потому что это наша самая лучшая кровинушка! Вторая – мы ругаем ребенка постоянно, никогда не хвалим, чтобы не зазнался и нос не стал задирать. Лучше придерживаться золотой середины. Есть правило, которое поможет вам придерживаться условной золотой середины. Это правило звучит так: «Один раз поругали, три раза похвалите». Но не надо за три раза похвалы, обязательно один раз ругать. Вы и так найдете, за что вашего ребенка ругать. Но если вы его за что-то поругали, обязательно в ближайшие сутки найдите три момента, за которые вы можете ребенка похвалить. Тогда ребенок будет понимать, что он молодец, ему есть чем гордиться. И есть над чем работать.*

ОБИДА VS ЧУВСТВО НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ

ВЫ: чувствуете обиду.

ВАШ РЕБЕНОК: испытывает чувство несправедливости.

Вы испытываете обиду, когда ребенок чувствует, что вы нечестно с ним обходитесь. Например, вам можно засыпать под телевизор, а ему нельзя. Вам можно пить кока-колу, а ему нет. Ребенок воспринимает это нечестным. Вы можете его убедить, что ваша жизнь давно испорчена, и вы можете ее портить дальше, а он маленький и у него вся жизнь впереди. Но вопрос не в том, в чем вы будете его убеждать. Вопрос в том, что в этот момент ребенок будет чувствовать. Если он будет ощущать, что вы поступаете с ним нечестно, то он будет идти по жизни с чувством несправедливости. Уверен, у вас была такая ситуация, когда вы отдавали себе отчет, что с вами поступили нечестно. То же самое может чувствовать ваш ребенок, когда вы ему объясняете, что вам это можно, потому что вы взрослый, а ему нельзя, потому что он

маленький. Любой ребенок после шести-семи лет начинает чувствовать себя взрослым.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Проявляйте больше внимания к эмоциям ребенка. *Уделяйте внимание не тому, что он вам говорит, а тому, что он чувствует. Понаблюдайте за разными детьми на детской площадке, в школе, в больнице, там, где вы часто видите детей. Вам обязательно встретятся кислые и печальные лица. Прям страшно. Они такие унылые и неестественные. Ребенок должен быть веселым и радостным. Это его естественное состояние, а он кислый и унылый. И говорит, что играть в компьютерные игры – неправильно. Это, конечно, очень умиляет взрослых, но это явно не мнение и не позиция ребенка. Если ребенок девяти лет заявляет, что играть в компьютерные игры – неправильно, то с ним объективно что-то не так. Внимание к эмоциям ребенка, к тому, что он чувствует, поможет вам реже испытывать обиду. В большинстве случаев, когда мы наказываем ребенка либо спускаем ему какие-то правила, мы очень редко спрашиваем: «Слушай, как ты думаешь, тебе будет комфортно с этим правилом?», «А что ты чувствуешь, когда видишь, что я могу спать под телевизор, а ты не можешь?». Ребенок в некоторых случаях будет готов сам вам сказать о том, что его обижает. А иногда он может даже не понимать, что происходит. В такой ситуации ваша задача – помочь ему разобраться в этих внутренних чувствах и переживаниях.*

2. Найдите причину обиды. *Попробуйте найти причину обиды. Часто это бывает что-то затаенное. Вы как-то нечестно поступили с ребенком, и он за это на вас обижается. Бывает, что уже и ситуация загладилась, но вы оба чувствуете себя нехорошо. Например, вы пришли вечером с работы и увидели, что ребенок вместо того, чтобы делать уроки, сидит в интернете. Вдобавок на работе вас лишили премии. Вы психанули, разозлились и отобрали у ребенка доступ к интернету на неделю. Ребенок может на это обидеться и начать относиться к вам не очень хорошо. Ощущение несправедливости будет подталкивать его совершать поступки, в результате которых вы будете на него обижаться. Если есть возможность, то лучше разобраться и понять, что происходит, за что он на вас обижается. В зависимости от возраста, можно задать прямой вопрос ребенку: «Что тебя обижает в моем поведении? Почему ты обижаешься? На что ты обижаешься? Что ты считаешь нечестным в наших отношениях?».*

3. Научитесь просить прощения. *Часто для родителей это серьезная проблема. Многие думают, что если попросить прощения у ребенка, они потеряют гордость, статус, и теперь он будет в доме главный, а они никто. В первую очередь это умение признавать ошибки и желание над этими ошибками работать. Ваш ребенок и вы небезупречны. И здорово, если у ребенка есть понимание того, что ошибки совершают все. Даже родители. Это не страшно, если ты ошибся. Любую ошибку можно исправить. Способность просить прощения у ребенка за те моменты, которые его обижают, – верный путь уменьшить уровень обиды.*

РАЗДРАЖЕНИЕ VS НЕДОСТАТОК ВНИМАНИЯ

ВЫ: испытываете раздражение.
ВАШ РЕБЕНОК: чувствует недостаток внимания.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Проводить больше времени вместе. *Не просто присутствовать с ним в одном месте, а заниматься с ним тем, что ему интересно, и не делать в это время ничего другого.*

2. Не наказывать лишением общения. *Некоторые родители практикуют такое наказание и говорят ребенку: «Все, уйди. Видеть тебя не хочу». С одной стороны, вы показываете ему, что за плохое поведение он внимания вашего не получит. С другой стороны, вы его еще больше этим травмируете. И если вы его будете так наказывать постоянно, то ваше раздражение может перейти в отчаяние. Потому что он согласится с тем, что он плохой, и это закончится нехорошо. Об этом мы поговорим чуть позже.*

3. Обращать внимание, когда все хорошо. *Представьте ребенка девяти лет. Утром он сам просыпается под будильник, умывается, завтракает, идет в школу, возвращается из школы, обедает, делает уроки, складывает портфель на следующий день, ужинает. После этого занимается недолгое время своими делами и в десять ложится спать. И утром опять встает, и все повторяется. Многие родители переехали бы от такого ребенка, чтобы ничего не испортить. Это же идеальный ребенок, правда ведь? Но таких детей не бывает. Когда ребенок ведет себя хорошо, родители этому рады. Они этого не отмечают и не замечают. В общем, когда ребенок ведет себя хорошо, на него внимания не обращают. А ему важно ваше внимание. Живет себе такой идеальный ребенок без внимания родителей, и тут ему повезло. Он*

разбил окно в кабинете директора. Теперь все ваше внимание направлено на ребенка, правда? Вы можете игнорировать его, не обращать на него внимания, потому что у вас есть другие, более важные дела. Вы о нем заботитесь, зарабатывая на новый портфель, на школу. Все, что он может сделать сам, – пускай делает сам. Но! Вот тут есть интересный парадокс. Для ребенка плохое, негативное обращение в виде криков, ругани, наказания более приемлемо, чем безразличие со стороны родителей. Именно поэтому многие дети ведут себя плохо, для того чтобы привлечь внимание. Для того чтобы хоть как-то начать с вами взаимодействовать. Ведь если они ведут себя хорошо, у вас есть другие, более важные дела. И они таким образом привлекают ваше внимание. Потому что жить с безразличными родителями сложнее, чем жить с родителями злыми и агрессивными.

4. Игнорировать плохое поведение. *По возможности игнорируйте плохое поведение ребенка. Тогда он увидит, что на него обращают внимание не тогда, когда он что-то плохое делает, а когда он делает что-то хорошее. Это действие поможет вам перестроить свои отношения с ребенком. И ему не надо будет ничего делать для того, чтобы вызывать в вас раздражение.*

ОТЧАЯНИЕ VS ПРИНЯТИЕ ПОЗИЦИИ «Я ПЛОХОЙ»

ВЫ: испытываете отчаяние.

ВАШ РЕБЕНОК: считает себя плохим.

Когда ребенок злит родителей, он не согласен с тем, что он плохой, и всячески старается им это доказать. А вот до отчаяния доводят родителей дети, которые уже приняли это, согласились с этим и сделали своей правдой.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Не сравнивать с другими. *В результате чего ребенок начал чувствовать себя пустым местом? Как правило, это получается из-за бесконечных сравнений: кто-то выше, кто-то быстрее, кто-то сильнее. А я в твоем возрасте… Ребенок перестает верить в то, что он действительно хороший. Все вокруг супер, все молодцы, а он неудачник.*

2. Чаще хвалить и поддерживать. *В этой ситуации ребенка реально нужно хвалить. Даже если нет причин для похвалы, нужно находить и придумывать их. Если нельзя похвалить – придумать, за что можно. Вы всегда найдете, за что вашего*

ребенка можно похвалить, если захотите. Давайте попрактикуемся. Подумайте и напишите три недостатка такой формы обучения через книгу. Почему это плохо?

1.

…….

2.

…….

3.

…….

Отлично! А теперь напишите три преимущества такого способа обучаться воспитанию. Почему это хорошо?

1.

…….

2.

…….

3.

…….

Задав вам такие вопросы, я просто обратил ваше внимание на достоинства либо на недостатки. Запомните: в любом событии, в любом человеке, в любом действии есть как хорошее, так и плохое. Вопрос в том, на чем мы фокусируемся, на что мы больше обращаем внимание. Родители, которые доводят своих детей до ощущения ненужности, критикуют их для того, чтобы те стали лучше. Они не критикуют их, а просто показывают над чем надо работать. Ребенка это настолько утомляет, что он сам начинает в это верить. Ведь ничего хорошего в его жизни нет. Поэтому хвалить таких детей нужно, даже если хвалить их не за что. Если вы считаете, что вашего ребенка хвалить не за что, это просто значит, что вы не ставили перед собой такую задачу. Найдите, за что его похвалить.

3. Пересмотреть свои требования. *В такой ситуации, как правило, требования слишком завышены. И очень важно по отношению к таким детям их пересмотреть.*

4. Научить воспринимать ошибки. *В любой ошибке есть информация о том, что нужно сделать для того, чтобы в следующий раз эту ошибку не совершать. Существует очень хорошая аксиома: «Нет ошибок и неудач – есть обратная связь». В современном мире лампы накаливания с вольфрамовой нитью – не редкость. Томас Эдисон провел очень много опытов, для того чтобы найти эту нить и создать такую лампочку, которой стал пользоваться весь мир. Он провел тысячи неудачных опытов. Когда его спрашивали, как он справлялся с отчаянием после каждой*

неудачной попытки, он отвечал, что это не было неудачей. Он просто изобретал еще один способ, как лампочка не делается. Если бы он отчаивался и не видел в этом какую-то информацию о том, как в следующий раз делать не надо, мы бы, наверное, жили без света. Его понимание позволило ему действительно изменить свое отношение к этому и придумать очень полезную и важную для всего мира вещь. Когда ребенок допускает ошибку и уже по привычке начинает себя ругать, потому что вы его часто ругаете, нужно с ним сесть и разобраться. «Хорошо, в этот раз не получилось. Давай подумаем, почему не получилось? Что в следующий раз нужно учесть, чтобы получилось?» Когда практикуется такой подход к ситуации, это не воспринимается как глобальная ошибка.

Сложно вырастить счастливого ребенка, если ему не хватает вашего внимания, если он вас раздражает, если он не отстаивает свое мнение, потому что вы его наказывали за все попытки научиться это делать.

ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ ВЫ УЗНАЛИ:

• Плохое поведение – это способ сформировать необходимые для жизни качества.

• Что такое хорошо и что такое плохо для вас и для вашего ребенка.

• Пак общаться с ребенком, если он повел себя плохо и знает об этом.

• Пак ваши эмоции связаны с проблемами ребенка, и как их правильно решить.

ЗАПИШИТЕ ЧЕТЫРЕ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЕ МЫСЛИ, НА КОТОРЫЕ ВЫ ОБРАТИЛИ ВНИМАНИЕ, ЧИТАЯ ДАННУЮ ГЛАВУ:

1.
…….

2.
…….

3.
…….

4.
…….

НАПИШИТЕ ТРИ ГЛАВНЫХ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОЯВЯТСЯ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ И КОТОРЫМ ВЫ ПОСВЯТИТЕ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ:

1.

…….

2.

…….

3.

…….

ЗАПИШИТЕ ДВЕ ОШИБКИ В СВОЕМ ПОДХОДЕ К РЕБЕНКУ, НА КОТОРЫЕ ВЫ ОБРАТИЛИ ВНИМАНИЕ ПОСЛЕ ПРОЧТЕНИЯ ДАННОЙ ГЛАВЫ И НАД КОТОРЫМИ БУДЕТЕ РАБОТАТЬ:

1.

…….

2.

…….

ЗАПИШИТЕ ОДНУ МЫСЛЬ, КОТОРОЙ ВАМ ХОТЕЛОСЬ БЫ ПОДЕЛИТЬСЯ С КЕМ-ТО ИЗ ВАШИХ ЗНАКОМЫХ, У КОГО ЕСТЬ РЕБЕНОК:

1.

…….

ПОДЫТОЖИМ ЭТУ ГЛАВУ ПРИТЧАМИ.

Два волка

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку жизненную истину: «В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность». Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил: «А какой волк в конце побеждает?» Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил: «Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

Письмо из школы

Однажды юный Томас Эдисон вернулся домой из школы и передал маме письмо от учителя. Мама зачитала сыну письмо вслух, со слезами на глазах: «Ваш сын – гений. Эта школа слишком мала, и здесь нет учителей, способных его чему-то научить. Пожалуйста, учите его сами». Через много лет после смерти матери, когда Эдисон уже был одним из величайших изобретателей века, он однажды пересматривал старые семейные архивы и наткнулся на это письмо. Он открыл его и прочитал: «Ваш сын – умственно отсталый. Мы не

можем больше учить его в школе вместе со всеми. Поэтому рекомендуем вам учить его самостоятельно дома». Эдисон прорыдал несколько часов. Потом записал в свой дневник: «Томас Алва Эдисон был умственно отсталым ребенком. Благодаря своей героической матери он стал одним из величайших гениев своего века».

Глава 3
Как выражать свое недовольство ребенком?

Если существует нечто, что мы желаем изменить в ребенке, нужно вначале исследовать и посмотреть, не является ли это тем, что лучше было бы изменить в нас самих.

Карл Густав Юнг

В ЭТОЙ ГЛАВЕ ВЫ УЗНАЕТЕ:

1. О двух распространенных моделях поведения родителей, выражающих недовольство.
2. Как мозг ребенка воспринимает родительские слова.
3. Что общего между воспитанием детей и рекламной кампанией.
4. Настоящие причины возникновения недовольства ребенком.
5. О двух моделях для выражения своего недовольства, которые помогут сохранить нормальные отношения с ребенком.

Какими бы идеальными ни были родители, каким бы замечательным ни был ребенок, все равно рано или поздно он сделает то, что расстроит родителей. Недовольство ребенком – неотъемлемая часть воспитательного процесса в частности и в жизни в целом. Именно поэтому становится актуальным вопрос: как выражать свое недовольство ребенком, чтобы не травмировать его психику? Как правильно подойти к решению данного вопроса? Существуют разные подходы. Давайте рассмотрим самые популярные из них.

Подход 1. Дети – это святое

На детей кричать нельзя. Если вы чем-то недовольны, необходимо это скрыть – промолчать, сделать вид, что ничего не произошло. В основе подхода вроде бы правильные идеи – не травмировать детскую психику, которую действительно легко травмировать. Но вообще никак не реагировать – это крайность. У данного подхода есть ряд существенных недостатков.

НЕДОСТАТОК 1

ШИЛО В МЕШКЕ НЕ УТАИШЬ

Если вы не профессиональный игрок в покер, который привык мастерски скрывать свои эмоции, то шансов, что ваше недовольство останется незамеченным ребенком, очень мало. Даже если вы будете настаивать на том, что все хорошо, ваше тело обязательно вас выдаст. Мимика, движения, скованность голосовых связок и, как результат, специфический тон голоса – все это будет свидетельствовать о том, что с вами что-то не так. И ребенок это заметит. Ведь первый язык, который изучает ребенок, – язык тела, выражение лица матери – важный источник информация для не умеющего говорить младенца.

Какие выводы он сделает, глядя на такую рассогласованность ваших слов и вашего поведения?

ВЫВОД 1. «Обманывать – это нормально».

ПРЕДПОСЫЛКИ. «Родители меня обманывают. Я же вижу, что-то не так. А они говорят, что все в порядке».

ПОСЛЕДСТВИЯ. Ребенок будет вас обманывать. «Ведь если родители меня обманывают, – будет думать он, – значит, я могу поступать так же». Таким будет поведение ребенка, а вы будете жить с обманщиком.

ВЫВОД 2. «Необходимо скрывать свои чувства и переживания от близких».

ПРЕДПОСЫЛКИ. «Я же вижу, что все не так хорошо, как мне говорят. Наверное, это правильно – не говорить о своих чувствах и переживаниях».

ПОСЛЕДСТВИЯ. Вы не сможете помочь своему ребенку в трудную минуту, так как просто не будете знать о том, что ему тяжело. Он вам просто не скажет о своих переживаниях.

НЕДОСТАТОК 2

ЕСЛИ ДОЛГО НЕ ВЫПУСКАТЬ ПАР, МОЖЕТ СОРВАТЬ КРЫШКУ

Психика родителей устроена так же, как и психика обычного человека. Что происходит с человеком, когда он чем-то недоволен? Недовольство – это не просто эмоция. За ней, как и за любой другой эмоцией, стоят физиологические процессы, происходящие в организме. Когда речь идет о недовольстве ребенком, у родителей возникает эмоция гнева или, более простым языком, злость. Кто-то может возразить, что никогда не злится на своего ребенка. Но это скорее вопрос чувствительности и способности к саморефлексии, а не наличия злости.

> Злость – это вполне адекватный ответ организма на ситуацию, в которой что-то идет не так, как хотелось бы. Этот процесс заложен эволюцией и собирает силы нашего организма для преодоления не устраивающей нас ситуации. Если бы ваши предки не умели злиться, вас бы сейчас не было.

ПОСЛЕДСТВИЯ. Вы можете начать болеть. Ваше недовольство ребенком дорастет до неконтролируемого вами уровня. И ребенку, мягко говоря, не повезет.

НЕДОСТАТОК 3

ЗАПРЕТ НА ПРОЯВЛЕНИЕ ЭМОЦИЙ ВЕДЕТ К ПЛОСКИМ ОТНОШЕНИЯМ

Вы не можете запрещать ребенку проявлять эмоции, так чтобы это не отразилось на его способности их чувствовать и проживать. Если вы запрещаете ему злиться, то он, чтобы не делать этого, должен учиться запрещать себе чувствовать.

В итоге все это приводит к тому, что ребенок не только

запрещает себе злиться, но и запрещает себе грустить, радоваться, восхищаться.

ВЫВОД. Ребенок думает, что эмоциональное состояние и переживания являются чем-то неправильным; тем, что подвергается осуждению со стороны значимых для него людей – родителей.

ПРЕДПОСЫЛКИ. «Открыто выражать свои эмоции неправильно. Этим я расстраиваю родителей».

ПОСЛЕДСТВИЯ. Вырастает человек, неспособный к глубоким эмоциональным переживаниям. А теперь давайте представим, что такой человек создает семейные отношения. Насколько глубокими будут эти отношения с его партнером по браку? Насколько близкими будут отношения с детьми, которые у него появятся? Неумелое и неправильное обращение с эмоциональным миром ребенка делает его удобным для вас сейчас. Потому что он больше похож на робота. Особо не печалится и не раздражается. Но в будущем такому ребенку будет сложно выстроить теплые доверительные отношения, которые являются залогом нормальной счастливой жизни.

Подход 2. Ничего страшного с ним не случится

Согласно данному подходу – орать, оскорблять, унижать ребенка можно и даже нужно. Аргументы для такого подхода железные:

> *А по-другому он не понимает. Как тут не кричать, если он доводит. Я – не железная.*

Именно за такими убеждениями прячутся орущие на своих детей родители. Данная модель поведения является полной противоположностью подхода «Дети – это святое», но у нее тоже есть свои недостатки.

НЕДОСТАТОК 1

Я НИЧТОЖЕСТВО, И МОЖЕТЕ ВЫТИРАТЬ ОБ МЕНЯ НОГИ

Регулярное оскорбительное отношение к себе ребенок принимает как норму. Он начинает верить в то, что по-другому с ним нельзя. Как результат, он позволяет и другим так к себе относиться. Ну а далее – всем знакомая картина. Семья, в которой женщина работает с утра до ночи, чтобы прокормить двух детей. Муж-алкоголик, который в это время лежит на диване, на работу не ходит, но… ходит налево, регулярно оскорбляет жену и даже иногда поднимает на нее руку. Почему он так себя ведет – это отдельная тема. Но вот почему он так себя ведет именно с ней? Она сама позволяет так с собой обращаться! Почему? Потому что привыкла! Ее с детства родители к этому методично готовили. И для нее такое обращение стало нормой.

Все может быть не так трагично, но суть от этого не изменится.

Если человек себя не уважает, почему его должны уважать другие? Запомните! Если вы хотите, чтобы вашего ребенка

уважали, – научите его уважать себя.

А для того чтобы он научился уважать себя, вам к нему надо относиться – уважительно! А ор и оскорбления приводят к обратному результату. Вы же понимаете, что уважать и ценить вас будут ровно настолько, насколько вы уважаете и цените себя. Это правило работает и с детьми. Если вы хотите, чтобы ваших детей уважали другие люди, научите их в первую очередь уважать себя.

ПРИТЧА ОБ УВАЖЕНИИ

Один старый мужчина переехал жить к своему сыну, невестке и четырехлетнему внуку. Его руки дрожали, глаза плохо видели, походка была ковыляющей. Семья ела вместе за одним столом, но старые, трясущиеся дедушкины руки и слабое зрение затрудняли этот процесс. Горошины сыпались с ложки на пол, когда он зажимал в руках стакан, молоко проливалось на скатерть. Сын и невестка все больше и больше раздражались из-за этого.

– Мы должны что-то предпринять, – сказал сын. – С меня достаточно того, как он шумно ест, пролитого им молока и рассыпанной пищи на полу.

Муж и жена решили поставить отдельный маленький столик в углу комнаты. Там дедушка ел в одиночестве, в то время как остальные члены семьи наслаждались обедом. После того, как дедушка дважды разбивал тарелки, ему стали подавать еду в деревянной миске. Порой, когда кто-то из семьи мельком взглядывал на дедушку, у него стояли слезы в глазах, потому что он был совсем один. С тех пор единственными словами, которые он слышал в свой адрес, были колкие замечания, когда он ронял вилку или рассыпал пищу.

Четырехлетний мальчик молча за всем наблюдал. Однажды вечером, перед ужином, отец заметил его играющим с деревянной дощечкой на полу. Он ласково спросил малыша:

– Чем ты занимаешься?

Так же доверчиво мальчик ответил:

– Я делаю маленькую миску для тебя и мамы, из которой вы будете кушать, когда я вырасту.

Мальчик улыбнулся и продолжил работать. Эти

слова так ошеломили родителей, что они потеряли дар речи. Потом слезы заструились по их лицам. И хотя ни одного слова не было произнесено, оба знали, что надо сделать. В тот вечер муж подошел к отцу, взял за руку и нежно проводил его обратно к семейному столу. Все оставшиеся дни он ел вместе с семьей. И почему-то ни муж, ни жена больше не беспокоились, когда падала вилка, разливалось молоко или пачкалась скатерть.

НЕДОСТАТОК 2

Я – НЕГОДЯЙ[2], НО Я ОБ ЭТОМ НЕ ЗНАЮ

Родители, показывающие подобную модель поведения, страдают от недостатка эмпатии и сопереживания. Испытав болезненные и неприятные ощущения в результате оскорбления со стороны других людей – они готовы подвергнуть этому же своего ребенка. В первую очередь это недостаток не ребенка, а родителя.

Неспособность к сопереживанию и проявлению эмпатии, к пониманию того, что чувствует ребенок, может существенно помешать выстраиванию с ним нормальных доверительных отношений.

У таких родителей отсутствует фокус на внутренние переживания ребенка. Да, в их жизни были действительно неприятные события, когда с ними плохо обращались. Да, им в тот момент было больно. Здорово, что они выжили и смогли пройти через это. Но здесь возникает вопрос. Если они знают, насколько это нелегко и некомфортно, почему готовы самостоятельно и целенаправленно подвергать этому своего ребенка? Что они чувствуют в момент, когда это происходит? Однозначно, такие родители не сопереживают своему ребенку. Хотя если с ними поговорить об этом, они скажут, что, да, было больно. Когда родители понимают, что ребенку будет плохо, и умышленно так поступают, хотя без этого можно обойтись, – их

поведение вызывает удивление. Уверен, что среди читателей этой книги таких родителей нет.

Как ребенок воспринимает наши слова?

Перед тем как разобраться, как же правильно выражать свое недовольство ребенком, давайте поймем, как на него влияет то, что мы говорим.

ЧТО ЖЕ ПРОИСХОДИТ В МОМЕНТ ДИАЛОГА И КАК СОБЕСЕДНИКИ ВОСПРИНИМАЮТ ДРУГ ДРУГА?

Для этого ответьте на следующий вопрос: что вам больше нравится – яблоко или груша? Вот подумайте об этом. Вспомните, сорта этих фруктов, которые вам нравятся больше всего. И ответьте на этот вопрос.

Ответили?

Теперь спросите себя, почему вы, читая книгу о воспитании детей, вдруг стали размышлять о своих гастрономических предпочтениях? Ответ очень прост. Потому что я об этом спросил. Наш мозг так устроен. Он склонен мыслить образами и визуализирует то, что слышит. В нашем с вами случае – читает. Мы будем визуализировать то, что мы слышим, вне зависимости от того, хотим мы этого или нет, нравится нам это или вызывает отвращение.

Если нам понятно значение слова, то мы его себе представим. Надолго или на чуть-чуть. Но образ у нас будет. Вот вам еще один пример на эту тему.

Сейчас в вашей голове всплывет картинка, которая будет вам крайне неприятна. Но вы ее все равно будете наблюдать.

Представьте себе вагон мертвых щенков. Правда ведь, неприятное зрелище? Но, так или иначе, вы увидели этот вагон. Даже несмотря на то, что картина отвратительная. У кого-то вагон был полный, у кого-то полупустой. У кого-то вагон крытый, у кого-то открытый. У кого-то щенки породистые, у кого-то беспородных собак. Нравится вам это или нет, но, читая эти слова, вы это видите. Вряд ли вам было приятно об этом думать, но ваш мозг все равно рисовал ужасные образы, и вы ничего не могли поделать. Вот точно так же работает психика любого человека, независимо от возраста. В том числе и вашего ребенка.

Так устроен наш мозг. Понимая эту особенность, давайте разберем два варианта того, что происходит с восприятием ребенка, когда он слышит слова, с помощью которых мы к нему обращаемся.

В одном случае ребенок будет представлять, откуда у него растут руки, а в другом – что родители его любят. Таким образом, что именно он будет себе представлять, зависит от вас.

Вариант 1	Вариант 2
«Ты — мразь»	«Ты — большой молодец»
«Ты — бестолочь»	«Слушай, ты такой находчивый»
«У тебя руки растут из задницы»	«Ничего страшного. Уверен, в следующий раз обязательно получится»
«Ты ни на что не способен»	«Я тебя очень люблю»
«У тебя вечно ничего не получается»	«Спасибо тебе за то, что ты — мой сын»

Что общего между рекламной кампанией и воспитанием детей?

У рекламной кампании есть несколько параметров.

1. Рекламное сообщение: *что нужно донести до клиентов, что они должны понять и/или сделать.*

2. Длительность кампании*: период времени, на протяжении которого она будет продолжаться.*

3. Количество контактов с рекламным сообщением в течение рекламной кампании: *сколько раз за период кампании клиент должен увидеть/услышать рекламное сообщение.*

Если рекламное сообщение сформулировано правильно, вам понятно, что нужно делать. Если эту рекламу вы слышите несколько месяцев подряд по нескольку раз в день, то вы с большой вероятностью сделаете то, что от вас требуется. К примеру, проголосуете за рекламируемого кандидата. Если вам длительный промежуток времени часто о чем-то говорить, вы начнете в это верить. Так устроен наш мозг. И мозг наших детей. Потому что как только ребенок появился в нашей семье, он стал нашим клиентом, а мы – родители – выступаем в роли рекламного агентства, перед которым стоит очень важная задача: провести рекламную кампанию для ребенка и убедить его в том, в чем считаем нужным. По сути – это реклама качеств ребенка для самого же ребенка.

Из года в год по нескольку раз в день мы транслируем нашим детям те или иные рекламные сообщения о том, кто они и что из себя представляют. Тут возникает вопрос:

А КАКУЮ РЕКЛАМНУЮ КАМПАНИЮ ВЫ ПРОВОДИТЕ ДЛЯ СВОЕГО РЕБЕНКА?

В зависимости от того, что вы ему транслируете, он реагирует тем или иным образом. Как? Так же, как и вы на рекламу. Вспомните красиво снятый интересный рекламный ролик. Таких, конечно, мало, но иногда попадаются. Вам такой ролик хочется смотреть, желания переключить не возникает – человеку приятно смотреть то, что ему нравится. А что вы делаете, когда реклама надоедлива, скучна и неприятна? Вы или

переключаете, или убираете звук. В общем, ждете, пока начнется то, что вам интересно.

Точно так же поступают и дети, когда вы транслируете неприятную для них рекламу. Но поскольку у детей нет пульта дистанционного управления, они отключаются от вашей трансляции способами, доступными им.

ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА РЕБЕНОК СЛЫШИТ ПОСТОЯННО НЕПРИЯТНЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ О СЕБЕ?

Он попадает в некомфортную для себя ситуацию, в которой ему сложно принять неприятную о себе информацию.

Наиболее частые из способов отключения:

- *вытеснение,*
- *обесценивание.*

ВЫТЕСНЕНИЕ

Если ребенку не нравится то, что он слышит, а выключить источник неприятной информации он не может, он выключается сам. Другими словами, перестает фокусироваться на том, о чем говорят родители, как бы выключая их из своего сознания.

ОБЕСЦЕНИВАНИЕ

Жить с мыслью о том, что ты идиот, очень дискомфортно, особенно ребенку, который в силу возрастных особенностей развития старается состояться как личность. Чтобы не чувствовать себя идиотом, необходимо дискредитировать источник этой информации, обесценить его. Ребенок становится перед весьма сложным выбором: или смириться с тем, что он – бестолочь и у него руки растут из задницы, или решить, что источник информации не заслуживает доверия.

> *Если тот, кто говорит обо мне гадости, не заслуживает доверия, то, соответственно, к тем гадостям, о которых он говорит, тоже можно не прислушиваться.*

Через некоторое время игнорирование и/или обесценивание родителей входит в привычку и становится для ребенка нормой. И даже ценные и важные советы родителей он уже не воспринимает всерьез и не слышит.

Вы можете быть умудренными жизненным опытом людьми, но ваши дети не воспользуются этим, если вы не можете до них это донести.

Задумайтесь о том, какую рекламную кампанию вы проводите для своего ребенка. В детстве ребенок узнает о себе на основании того, что о нем говорят родители и как они к нему относятся.

В результате вашей рекламной кампании ребенок должен знать ответы на два вопроса:

• *Кто я?*

• *Кто те люди, которые меня окружают?*

В зависимости от того, какими будут ответы, недовольство либо возникнет, либо нет.

> Недовольство – естественный продукт жизнедеятельности любого нормального человека. По сути – это результат эмоционально-информационного метаболизма человеческой психики.
>
> Когда вы сталкиваетесь с некой информацией или эмоциями, ваша психика на это реагирует определенным образом. Естественным запрограммированным эволюцией процессом реагирования на ситуации, в которых происходит не то, что мы хотим, является гнев (злость). Соответственно, вопрос не в самом недовольстве, а в том, как мы его выражаем.

ДВЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НЕДОВОЛЬСТВА РЕБЕНКОМ, И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

Недовольство ребенком у родителей возникает по двум причинам:

• *Ребенок ведет себя не так, как мы хотим.*

• *Мы не в состоянии контролировать свои эмоциональные реакции.*

Давайте поговорим об этом более подробно.

ПРИЧИНА 1

РЕБЕНОК ВЕДЕТ СЕБЯ НЕ ТАК, КАК МЫ ХОТИМ

Эта ситуация знакома каждому родителю, а некоторые сталкиваются с ней по нескольку раз на день. Отчасти первая и вторая главы прояснили вам причины плохого поведения ребенка. Хочется верить, что после проработки этих глав у вас, как и у многих других родителей, плохого поведения в жизни вашего ребенка стало существенно меньше.

Что же делать, если ребенок ведет себя не так, как мы хотим?

Прежде чем ответить, задайте себе четыре простых, но отрезвляющих вопроса:

• *Является ли поведение моего ребенка плохим?*

• *Чьи интересы я сейчас отстаиваю: свои или своего ребенка?*

• *Чего я хочу больше: чтобы ребенок вел себя так, как я хочу, или чтобы он был счастлив?*

• *Почему ребенок ведет себя именно так?*

Сначала вам придется пользоваться шпаргалками. Я рекомендую записать эти вопросы в телефон и обращаться к ним в соответствующих ситуациях. Но пройдет совсем немного времени, и вы эти вопросы запомните. И тогда недовольства ребенком в вашей жизни станет меньше.

ЗАЧЕМ НУЖНО ЗАДАВАТЬ СЕБЕ ЭТИ ВОПРОСЫ?

В любой ситуации, в том числе и в случае конфликта с ребенком, чтобы принять правильное решение, нужно рассмотреть ситуацию с разных сторон. В момент ссоры с

ребенком родители видят только одну сторону – все идет нет так, как **Я** хочу. В итоге принимаются неверные решения, которые в большинстве случаев ухудшают, а не улучшают ситуацию. Родители одерживают над ребенком Пиррову победу[3].

Перефразируя слова царя Пирра, хочу обратить ваше внимание на то, что «еще одна такая «победа», и вы останетесь без ребенка. Другими словами, вы навсегда потеряете его доверие и уважение, а с таким отношением к вам воспитывать его будет крайне сложно.

Перед тем как начать злиться из-за того, что ситуация развивается не так, как вы хотите, посмотрите на нее с разных сторон. Возможно, уступив сейчас, вы получите гораздо больше, чем потеряете.

ПРИЧИНА 2

МЫ НЕ В СОСТОЯНИИ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ

Вы встречали людей, которые из-за незакрытого шампуня в душе могут устроить скандал или закатить ссору из-за неопущенной крышки унитаза? Как вы думаете, стоит ли это нормальных семейных отношений? Почему такие мелочи приводят к семейным конфликтам и иногда даже разводам?

На самом деле вопрос не в шампуне и не в том, ставит ли кто-то после себя тарелку на место. Вопрос в том, что нас это трогает только в том случае, если является последней каплей. Если в целом наша жизнь нас не устраивает, а тут еще кто-то и тарелку после себя не убрал, тогда мы взрываемся. Такой синдром незакрытого шампуня встречается достаточно часто. Мало кто из родителей живет полноценной жизнью в свое удовольствие и чувствует себя отдохнувшим и полным сил. Обычно, придя с работы после тяжелого трудового дня с вымотанными истощенными нервами, родитель видит ребенка, сидящего за компьютером и не сделавшего уроки. Тут же возникает достаточно резкая реакция. Но причина этой реакции не в том, что ребенок что-то сделал или не сделал. А в том, что вы устали от жизни настолько, что вас раздражает любая мелочь. И здесь в первую очередь нужно себя спросить:

Почему я так себя веду по отношению к ребенку?

Стоит ли его проступок того скандала, который сейчас произойдет?

Или все-таки причина этому – ваша усталость, эмоциональная истощенность, невыраженная злость по отношению к начальнику либо к правительству страны, в которой вы живете.

ДАВАЙТЕ ПОДРОБНЕЕ РАЗБЕРЕМ, КАКИМ ОБРАЗОМ ВОЗНИКАЮТ ЭМОЦИИ В КОНКРЕТНОЙ СИТУАЦИИ.

ПРОИСХОДИТ СОБЫТИЕ. Например, ребенок убирал со стола после ужина и разбил несколько тарелок.

МЫ ДАЕМ ЕМУ СВОЮ ОЦЕНКУ. Это событие можно оценить по одной из трех категорий:

- *отрицательная,*
- *нейтральная,*
- *положительная.*

НАШ ОРГАНИЗМ РЕАГИРУЕТ, СОЗДАВАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ОТКЛИК. В зависимости от оценки происходит та или иная эмоциональная реакция:

- *можно разозлиться,*
- *можно не уделять этому особого внимания,*
- *можно порадоваться.*

Какой вариант вам больше по душе?

	Оценка события	Реакция организма на событие
−	Откуда у него руки растут. Если каждый день будет бить посуду, у меня денег не хватит. Разве нельзя быть аккуратнее	Вы злитесь и/или раздражаетесь
±	Ничего страшного не произошло. Главное, убери тщательно, чтобы никто не поранился осколками	Сохраняется состояние, которое было в момент события. Изменений в эмоциональном фоне не происходит
+	Все хорошо. Спасибо, что хотел помочь. Пожалуйста, будь в следующий раз аккуратнее. Давай я тебе помогу собрать осколки	Вы рады, что ребенок хочет вам помочь. Вы хотите о нем позаботиться и помочь ему

Дальше мы делаем выбор.

Вариант 1	Вариант 2
Подлить масла в огонь и развернуть негативную эмоцию в полном масштабе: 1. Начать его оскорблять и рассказать, откуда у него руки выросли 2. Напомнить ему о его никчемности и вспомнить его криворукость, которую он демонстрировал последние несколько лет 3. Позаботиться о формировании устойчивого чувства вины — «скотина, довел мать до истерики»	Пытаемся прожить свое недовольство, не травмируя при этом ребенка *(как это делать, рассмотрим в этой главе чуть позже)*

Негативные эмоции – это отходы жизнедеятельности человека. И, как любые отходы, они нуждаются в утилизации. Их

можно использовать для удобрения, а можно ими и кого-то облить. Некоторые родители говорят:

Я все понимаю, но ничего с собой не могу поделать.

Давайте рассмотрим три причины, по которым это может происходить:

• **Физическая усталость.** *Все наши эмоции – это реакции физического организма. А ведь ваш ребенок не виноват в том, что вы не в состоянии организовать свою жизнь так, чтобы не выматываться физически.*

• **Эмоциональная истощенность.** *А ведь ваш ребенок не виноват в том, что вы не в состоянии организовать свою жизнь так, чтобы не изматывать себя и не превращаться в выжатый лимон.*

• **Подавленные ранее эмоции.** *А ведь ваш ребенок не виноват в том, что вы работаете на идиота, рядом с которым чувствуете себя униженным и оскорбленным, а ответить ничем не можете.*

Вы используете ребенка как помойное ведро для ваших эмоциональных отходов! Вы готовы продолжать это делать?

Как правильно выражать свое недовольство?

> *Критик должен быть готов и способен в любой момент и по первому требованию занять место критикуемого им и выполнять его дело продуктивно и компетентно; в противном случае критика превращается в наглую самодовлеющую силу и становится тормозом на пути культурного прогресса.*
>
> ***Михаил Веллер***

ПРИЧИНЫ ДЛЯ КРИТИКИ[4]

Предлагаю вам рассмотреть пять причин для критики, из которых только одна является допустимой и конструктивной:

1. *Демонстрация своего Я.*
2. *Обесценивание критикуемого.*
3. *Слив эмоциональных отходов.*
4. *Отсутствие синхронизации.*
5. *Желание улучшить ситуацию.*

> За конструктивной критикой всегда стоит позитивное намерение улучшить ситуацию. Критик сообщает нам о наших слабых местах, и если мы им внимаем, то ситуация становится объективно лучше. Усложняется ситуация тем, что критическая информация сообщается в неприемлемой форме – когда личности ребенка или его способностям дается негативная оценка. И вместо того чтобы сосредоточиться на сути замечания, ребенок начинает защищаться. И это понятно, ведь мало кто хочет чувствовать себя неудачником.

Если вы хотите подвергнуть поведение ребенка критике, сделайте это в приемлемой для него форме – так, чтобы ребенок вас услышал.

МОДЕЛЬ КРИТИЧЕСКОГО ЗАМЕЧАНИЯ

В идеальной форме она состоит из трех шагов. В реальной жизни не всегда возможно применить данную модель в полном

объеме. Мы особое внимание уделим тому, что является обязательным элементом критического замечания в адрес ребенка.

ТРИ ШАГА КРИТИЧЕСКОГО ЗАМЕЧАНИЯ:

Шаг 1. Что я увидел?
Шаг 2. Что мне понравилось?
Шаг 3. Что стоит улучшить?

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМ КАЖДЫЙ ИЗ ШАГОВ ОТДЕЛЬНО НА КОНКРЕТНОМ ПРИМЕРЕ

Вы договаривались с ребенком, что перед тем как сесть за компьютер, он должен сделать уроки. Но когда ребенок пришел из школы, он без подготовки домашнего задания сел за компьютерные игры. Вы подошли к ребенку и напомнили ему о ваших договоренностях. Он согласился и сказал, что ему надо несколько минут, чтобы пройти очередной уровень, после чего он сразу сядет за уроки. Зайдя в комнату ребенка через двадцать минут, вы видите, что он до сих пор сидит за компьютером. Что вы ему скажете в такой ситуации?

Очевидно, подобное поведение заслуживает критической оценки. Родители особо не задумываются в этой ситуации о принципах конструктивной критики.

Скорее всего, ребенок услышит следующие фразы:

• *«Сколько раз тебе нужно повторять, я тебе что попугай?! Ну-ка сейчас же выключи компьютер».*

• *«До тебя что, с первого раза не доходит, я тебе сказала, выключи компьютер и садись делать уроки».*

• *«Да что это такое, сейчас выброшу твой компьютер».*

• *«Я не поняла, что тут происходит? Почему ты до сих пор за компьютером?»*

ШАГ 1. ЧТО Я УВИДЕЛ?

Основная задача данного шага – присоединиться к реальности ребенка, сказать то, что он вряд ли сможет отрицать.

Это формирует фундамент, на котором будет строиться дальнейший разговор. Несмотря на простоту данного шага, многие допускают принципиальную ошибку и вместо констатации факта начинают его оценивать:

• *«Я вижу, что тебе вообще наплевать на наши договоренности?»*

• *«Смотрю, ты вообще ни во что меня не ставишь?»*

• *«Вижу, ты меня за дурочку держишь?»*

Очень важно видеть принципиальное различие между фактом и его оценкой. Вот несколько простых примеров на эту тему.

Факт	Оценка
В дневнике запись о том, что ребенок плохо вел себя в школе	Ты подумал, что обо мне как о матери/отце подумают в школе?
Ребенок несколько часов к ряду провел за компьютером	Лучше бы ты чем-то полезным занялся!
Ребенок не выполнил вашу просьбу	На тебя ни в чем нельзя положиться!

Как видите, разница довольно большая. Кроме того, с фактом ребенку спорить трудно, а вот с вашей оценкой спорить можно. Вы, например, скажете:

> *Вижу, что ты уже несколько часов сидишь за компьютером.*

Как можно с этим спорить – это факт. Или вы скажете:

> *Ты сошел с ума с этим компьютером! Вырастешь дураком!*

Ребенок обязательно постарается вам возразить.

Поэтому ПЕРВОЕ, что вам нужно сделать, – это констатировать очевидный факт, с которым ребенок будет согласен.

ШАГ 2. ЧТО МНЕ ПОНРАВИЛОСЬ?

Этот шаг в реальных условиях иногда бывает сложно осуществить, а в некоторых случаях даже невозможно. Но он очень важен, так как показывает ребенку, что все не так уж плохо. Умение видеть хорошее в ребенке, которым вы недовольны, очень положительно отразится на ваших отношениях. Давайте рассмотрим несколько примеров.

Ребенок сидит за компьютером вместо того, чтобы делать уроки. Казалось бы, что в этом может быть хорошего?

• *«Я рад, что у тебя есть занятие, которое тебя настолько увлекает, что ты обо всем забываешь».*

• *«Я вижу, ты уже далеко продвинулся в своей игре».*

Ребенок убирал со стола и разбил тарелки? Что в этой ситуации может быть хорошего?

• *«Спасибо за то, что решил помочь мне».*

• *«Мне нравится, что ты пробуешь быть самостоятельным».*

Как видите, в любой, практически в любой ситуации можно найти то, за что вы могли бы ребенка похвалить.

ШАГ 3. ЧЕГО Я ХОЧУ?

Этот этап критического замечания самый важный. Вместо того чтобы сказать ребенку, чего от него хотят, родители с головой уходят в ситуацию, уделяя внимание тому и проговаривая то, чего на самом деле не хотят.

Например, пятилетний ребенок иногда мочится в кровать. Отец заходит в комнату сына утром и понимает, что малыш вновь сделал это. Он чувствует сильное разочарование, начинает злиться, расстраиваться, потому что это происходит снова и снова. Он говорит сыну: «Немедленно снимай мокрую пижаму и отправляйся в ванную комнату! Ты уже взрослый! Мы с тобой уже сто раз говорили на эту тему, и все бесполезно!» А теперь подумайте, каков бы был результат, если бы отец поступал следующим образом: заходя утром в комнату к сыну, останавливался на мгновение и спрашивал себя: «Чего именно я в данный момент хочу? Я хочу, чтобы мой сын просыпался сухим и радостным. Хочу, чтобы он гордился собой, а я не испытывал чувство стыда». Направляя свое внимание на то, чего он действительно хочет, он избавлялся бы от негативных эмоций прежде, чем разбудить мальчика. А сыну он говорил бы: «Ничего страшного не случилось, ты взрослеешь. Со всеми нами такое когда-то происходило. Это обязательно пройдет, рано или поздно.

Ты растешь очень быстро, так что не переживай. А теперь снимай пижаму и иди в ванную. Я тебя люблю».

Теперь вы видите, что даже в такой непростой ситуации понимание того, чего вы хотите на самом деле, может привести к совершенно неожиданным и приятным позитивным результатам.

КОММУНИКАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ «Я-СООБЩЕНИЕ»

«Я-сообщение» – один из простых способов избавиться от негативных эмоций в общении с ребенком. Она поможет не копить негатив и быстро избавляться от нежелательных эмоций.

Я-сообщение – это пример искренности. Дети чувствуют, когда что-то идет не так, когда мы раздосадованы, но мы не хотим об этом говорить. Мы не хотим обидеть ребенка и в ответ на его вопрос: «Что произошло» мы отвечаем: «Все в порядке». Он понимает, что мы его обманываем и ведем себя неискренне. Эта модель – хороший способ понять, что нас конкретно как родителей огорчает и правильно сказать об этом ребенку. Он не всегда будет это учитывать, но для него это важно.

МОДЕЛЬ СОСТОИТ ИЗ ТРЕХ ПРОСТЫХ ШАГОВ:

Шаг 1 – сообщаем о своих чувствах и эмоциях.

Шаг 2 – обращаем внимание на факт, который послужил причиной.

Важно это делать обезличенно. Сравним две фразы: «Мне не нравится, когда едят руками» и «Мне не нравится, когда ТЫ ешь руками». Лучше использовать первый вариант. Когда мы говорим конкретно о ребенке, мы сообщаем ребенку, что он плохой. А когда говорим обобщенно – мы сообщаем, что в целом для нас такое поведение неприемлемо.

Шаг 3 – предлагаем желаемую модель поведения.

Важно сообщить, чего мы хотим и не акцентировать внимание на том, что нам не нравится.

Рассмотрим это на примере. Итак, три шага – чувство, факт и пожелание.

Пример:

- *Я расстроен,*
- *когда разговаривают в таком тоне.*
- *Пожалуйста, говори спокойно.*

Мы сказали о своей эмоции, мы показали причинно-следственную связь и объяснили, какой поступок вызывает эту эмоцию. А потом предложили вариант решения. Это и есть модель «Я-сообщение». Она будет полезна и интересна вне зависимости от того, с кем мы общаемся. Умение выражать свое недовольство таким способом позволит нам быть более понятными.

В коммуникации необходимо придерживаться ряда правил:

- *Если мы говорим негативную информацию, то используем «Я-сообщение» и говорим обезличенно: «Я расстроен», а не «ТЫ – бестолочь». «Я расстроен, когда люди не умеют обращаться со своими вещами. Складывай свои вещи на место иначе их можно сломать и раздавить».*
- *Если нужно похвалить, то, наоборот, мы говорим не о себе. Мы не говорим «я», мы говорим «ты»: «Здорово, что ТЫ смог!», «Молодец, я рад, что у ТЕБЯ получилось». Делаем акцент на ребенке.*

ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ ВЫ УЗНАЛИ:

1. Два подхода к выражению недовольства и их недостатки.

2. Как ребенок реагирует на неприятную информацию о себе.

3. Основные причины возникновения недовольства ребенком и возможные причины ваших негативных реакций.

4. Как правильно проявлять недовольство с помощью модели критического замечания и модели «Я-сообщение».

ЗАПИШИТЕ ЧЕТЫРЕ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЕ МЫСЛИ, НА КОТОРЫЕ ВЫ ОБРАТИЛИ ВНИМАНИЕ, ЧИТАЯ ДАННУЮ ГЛАВУ:

1.

…….

2.

…….

3.

…….

4.

…….

НАПИШИТЕ ТРИ ГЛАВНЫХ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОЯВЯТСЯ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ И КОТОРЫМ ВЫ ПОСВЯТИТЕ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ:

1.

…….

2.

…….

3.

…….

ЗАПИШИТЕ ДВЕ ОШИБКИ В СВОЕМ ПОДХОДЕ К РЕБЕНКУ, НА КОТОРЫЕ ВЫ ОБРАТИЛИ ВНИМАНИЕ ПОСЛЕ ПРОЧТЕНИЯ ДАННОЙ ГЛАВЫ И НАД КОТОРЫМИ БУДЕТЕ РАБОТАТЬ:

1.

…….

2.

…….

ЗАПИШИТЕ ОДНУ МЫСЛЬ, КОТОРОЙ ВАМ ХОТЕЛОСЬ БЫ ПОДЕЛИТЬСЯ С КЕМ-ТО ИЗ ВАШИХ ЗНАКОМЫХ, У КОГО ЕСТЬ РЕБЕНОК:

1.

…….

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ ГЛАВЫ – СЛЕДУЮЩАЯ ПРИТЧА.

Жили две семьи в соседних домах. Вот только в одной семье частыми были ссоры, а в другой царили тишина и благополучие. Вот жена из «неблагополучной» семьи и попросила мужа:

– Сходи к соседям, да и узнай, что же они такого делают, что у них всегда все хорошо.

Пошел муж к соседям, спрятался, да и наблюдает. Видит: женщина моет пол, и вдруг, услышав шум на кухне, оставляет ведро и спешит туда. В это время муж заходит в дом и, не заметив ведро с водой, опрокидывает его. Вернулась жена и извиняется перед мужем:

– Прости, милый, я виновата.

– Да нет, это ты прости, я виноват.

Вернулся мужчина домой, да и говорит жене:

– Вот оно как – у нас ВСЕ ПРАВЫ, а у них ВСЕ ВИНОВАТЫ!

Глава 4
Правила, которые ребенок будет выполнять

Воспитатель сам должен быть тем, кем он хочет сделать воспитанника.

Владимир Даль

Человек без твердых правил почти всегда лишен и характера: будь у него характер, он почувствовал бы, как необходимы ему правила.

Себастьен-Рок Николя де Шамфор

В ЭТОЙ ГЛАВЕ ВЫ УЗНАЕТЕ:

1. Какие принципы служат основой для создания правил поведения ребенка.
2. Каковы шесть функций правил, известных не всем родителям.
3. Какие категории правил существуют.
4. Что стоит учитывать при создании правил.
5. Как внедрить правила в жизнь вашей семьи.

Правила играют важную роль в жизни ребенка. Это фундамент воспитательных процессов, которые мы будем обсуждать в седьмой главе. Правила являются обязательным условием эффективного наказания, а один из основных принципов наказания выглядит так:

НАКАЗЫВАТЬ РЕБЕНКА МОЖНО И НУЖНО ТОЛЬКО ЗА НАРУШЕНИЕ ЗНАКОМЫХ И ПОНЯТНЫХ ЕМУ ПРАВИЛ.

В предыдущих главах был заложен хороший фундамент для этой темы. Вы уже знаете:

• *Что на самом деле необходимо вашему ребенку (первая глава).*

• *Почему ребенок плохо себя ведет (вторая глава).*

• *Как правильно выражать свое недовольство поведением ребенка (третья глава).*

Понимание данных тем является важным, если вы хотите чтобы ребенок выполнял существующие в вашей семье правила.

Как работают правила?

Правила – это нормы, за нарушение которых вы планируете наказывать ребенка.

Суть наказания не сводится к тому, чтобы причинить ребенку боль. Задача наказания – сформировать определенную модель поведения, которая будет для ребенка полезной. Правила с этой задачей справляются более эффективно, чем наказания. Если правила будут подобраны правильно, то у ребенка будет меньше шансов их нарушить. А значит, вы его будете реже наказывать.

Какими же должны быть правила, чтобы у вас было меньше желания наказывать ребенка, а он, в свою очередь, не хотел их нарушать?

Принципы создания правил

Материал первых двух глав является основой для создания правил поведения. Давайте на базе уже полученных знаний рассмотрим ряд принципов, которыми стоит руководствоваться, создавая для ребенка правила поведения:

• правила и ограничения должны служить интересам ребенка, а не удобству родителей;

• установление правил – процесс коллективный, но не демократичный;

• правилам должны следовать все, кто принимает участие в воспитании ребенка;

• правила могут быть отменены или изменены только с вашего разрешения.

ПРИНЦИП 1

ПРАВИЛА И ОГРАНИЧЕНИЯ ДОЛЖНЫ СЛУЖИТЬ ИНТЕРЕСАМ РЕБЕНКА, А НЕ УДОБСТВУ РОДИТЕЛЕЙ

Перед родителями стоит простая задача – защищать интересы ребенка. Трудности с выполнением этой задачи возникают в двух случаях:

1. У родителей нет четкого понимания того, что ребенку необходимо и какие у него есть потребности и интересы, требующие удовлетворения и защиты.

2. Интересы ребенка идут вразрез с сиюминутными интересами родителей.

С первым пунктом должно быть все понятно – мы об этом говорили в первых двух главах. А вот второй требует пояснений. Давайте разберемся, почему интересы ребенка должны быть выше интересов родителей?

ПРИЧИНА 1

БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ – ЭТО НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Я не зря использовал формулировку – «Интересы ребенка идут вразрез с **сиюминутными** интересами родителей». Этим я

подчеркнул, что воспитание ребенка – это стратегическая задача, решая которую, необходимо думать на годы вперед. Это сравнимо с постройкой дома, где детство – это фундамент, от качества которого зависит счастливое взрослое будущее вашего ребенка. Для большей наглядности давайте сравним это с заболеванием, передающимся половым путем. Конечно, можно пойти на поводу у своих желаний и заняться незащищенным сексом со случайным партнером, но сами понимаете, какие могут быть последствия. Лечение может отнять кучу времени, нервов, денег. В некоторых случаях излечить болезнь не удастся. Точно так же обстоит дело и с воспитанием ребенка. Детскую психику очень легко травмировать. Если вы будете игнорировать интересы ребенка, может случиться то, что принесет вам гораздо больше проблем, чем венерические заболевания:

- *у ребенка может быть задержка психического развития;*
- *ребенок может вырасти несамостоятельным;*
- *ребенок может стать нерешительным и замкнутым;*
- *ребенок может начать вести асоциальный образ жизни.*

Это не полный перечень детских проблем, которые напрямую касаются родителей. Это результат того, что было что-то упущено в детстве. На что-то своевременно не обратили внимания, потому что было не до этого или было что-то, более важное, чем интересы ребенка. За подобное отношение платят не только невнимательные родители, но и ни в чем не виноватые дети. Подумайте об этом перед тем, как поставить интересы ребенка на второе место. Ведь вы всегда будете родителями. Вас всегда будет касаться то, что происходит с вашим ребенком, сколько бы лет ему не было.

ПРИТЧА О ДЕТСКИХ ЦЕННОСТЯХ

Как-то раз один человек вернулся домой с работы поздно и очень уставший. В дверях его ждал пятилетний сын.

– Папа, можно у тебя кое-что спросить?

– Конечно, что случилось?

– Пап, а сколько ты получаешь?

– Это не твое дело! – возмутился отец. – И потом, зачем это тебе?

– Просто хочу знать. Пожалуйста, ну скажи, сколько ты получаешь в час?

– Ну, вообще-то, 500. А что?

– Пап, – сын посмотрел на него снизу вверх очень серьезными глазами. – Пап, ты можешь занять мне 300?

– Ты спрашивал только для того, чтобы я тебе дал денег на какую-нибудь дурацкую игрушку? – закричал тот. – Немедленно марш к себе в комнату и ложись спать! Нельзя же быть таким эгоистом! Я работаю целый день, страшно устаю, а ты себя так глупо ведешь. Малыш тихо ушел к себе в комнату и закрыл за собой дверь. А его отец продолжал стоять в дверях и злиться на просьбу сына. «Да как он смеет спрашивать меня о зарплате, чтобы потом попросить денег?» Но спустя какое-то время он успокоился и начал рассуждать: «Может, ему действительно что-то очень важное нужно купить. Да черт с ними, с тремя сотнями, он ведь еще вообще ни разу у меня не просил денег».

Когда он вошел в детскую, его сын уже был в постели.

– Ты не спишь, сынок? – спросил он.

– Нет, папа. Просто лежу, – ответил мальчик.

– Я, кажется, слишком грубо тебе ответил, – сказал отец. – У меня был тяжелый день, и я просто сорвался. Прости меня. Вот, держи деньги, которые ты просил.

Мальчик сел в кровати и улыбнулся.

– Ой, папа, спасибо! – радостно воскликнул он. Затем он залез под подушку и достал еще несколько смятых банкнот. Его отец, увидев, что у ребенка уже есть деньги, опять разозлился. А малыш сложил все деньги вместе, и тщательно пересчитал купюры, и затем снова посмотрел на отца.

– Зачем ты просил денег, если они у тебя уже есть? – проворчал тот.

– Потому что у меня было недостаточно. Но теперь мне как раз хватит, – ответил ребенок. – Папа, здесь ровно пятьсот. Можно я куплю один час твоего времени? Пожалуйста, приди завтра с работы пораньше, я хочу, чтобы ты поужинал вместе с нами.

ПРИЧИНА 2

ВЫ, РОДИТЕЛИ, – ЕДИНСТВЕННЫЕ, КОМУ НА САМОМ ДЕЛЕ НЕ НАПЛЕВАТЬ НА ВАШЕГО РЕБЕНКА

Кто больше, чем вы, заинтересован в том, чтобы ваш ребенок вырос успешной, счастливой, самодостаточной, реализованной личностью? Ни воспитатели, ни учителя, ни социальные службы, ни государство не будут заботиться о вашем ребенке так, как вы. Вы, родители, – единственные люди, на кого ребенок может положиться. Кроме вас, у ребенка нет больше никого, кто по-настоящему будет защищать его интересы. И ваша задача – не подвести в этом своих детей. Пока ребенок мал, именно мы знаем, что на самом деле ему нужно. Если у вас что-то нехорошее случается, вы можете пойти к друзьям, которые помогут советом и поделятся опытом. Или к психотерапевту, который поможет вам разобраться в том, почему эта ситуация является для вас такой травмирующей. Куда пойдет ребенок? Кто будет защищать его интересы? К друзьям, к одноклассникам, чтобы соку попить и о жизни поговорить? Нет. У него есть только вы. Если вы не будете отстаивать интересы вашего ребенка, этого больше не сделает никто.

ПРИЧИНА 3

ВЫ МОЖЕТЕ О СЕБЕ ПОЗАБОТИТЬСЯ, А РЕБЕНОК – НЕТ

Попробуйте поставить себя на место ребенка. Как вы думаете, его мир настолько безоблачный, как вам кажется? Если можете, вспомните себя в его возрасте. Могли ли вы о себе тогда позаботиться?

ПЕРЕД ТЕМ КАК СФОРМУЛИРОВАТЬ ПРАВИЛА, ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ТРИ ВОПРОСА:

• Почему должно быть именно так?

• Чьи интересы я сейчас защищаю в первую очередь: свои или ребенка?

• В чем выгода ребенка?

ПРИНЦИП 2

УСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИЛ – ПРОЦЕСС КОЛЛЕКТИВНЫЙ, НО НЕ ДЕМОКРАТИЧНЫЙ

Если вы хотите чтобы ребенок с большим вниманием относился к правилам, не стоит ставить его перед фактом. Привлеките его к созданию правил. Сделайте так, чтобы он почувствовал, что это не только ваши, но и его правила. При этом, как и во всех других принципиальных вопросах, последнее слово все-таки за вами. Ребенок должен понимать, что в семье существует иерархия, вертикаль власти, которая уважает его мнение, всегда его учитывает, но решения принимает самостоятельно.

У такого авторитарного подхода есть ряд преимуществ:

1. Существует ряд правил, которые ребенок не захочет добровольно принять. И тогда, если вы за демократию, всегда будет возникать вопрос: почему ваше мнение более значимо, чем мнение ребенка? Почему, например, он должен проводить за компьютером столько, сколько хотите вы, а не он? Голосование тоже не может быть решением, так как очень скоро ребенок поймет, что папа и мама в сговоре и он в значимых для себя вопросах всегда проигрывает. В этой ситуации дети – оппозиция по отношению к родителям. А у такого развития событий два варианта, и оба стратегически неперспективные для ребенка:

• ребенок начинает бороться с несправедливостью родителей, конфликтуя с ними по поводу и без повода;

• ребенок понимает, что в этой неравной борьбе он бессилен и начинает плыть по течению. При этом он постепенно отвыкает понимать свои желания, принимать решения, отстаивать свою позицию.

2. Способность родителей принимать решения и следить за их реализацией позволит ребенку увидеть в них сильные фигуры, на которые можно опереться. Слабость характера и неспособность родителей отстоять свою точку зрения не позволяет ребенку почувствовать уверенность в своей семье. В первой главе мы с вами говорили о базовых потребностях ребенка и упоминали, что наличие понятных четких правил удовлетворяет потребность ребенка в безопасности. Так же мы рассмотрели и потребность в любви и принадлежности, в контексте которой для ребенка важно принадлежать к некой группе. Ребенок должен быть уверен, что члены его семьи – сильные духом люди, рядом с которыми можно чувствовать себя в безопасности. Как ребенок будет это проверять? Очень просто: он попытается вынудить вас играть по своим правилам. А в вашей семье все должны играть по вашим

правилам.

Именно поэтому гораздо честнее и результативнее будет следующая позиция:

МОЙ ДОМ – МОИ ПРАВИЛА

> *Сейчас ты живешь в моем доме – и тут действуют мои правила. Когда ты вырастешь, у тебя будет свой дом, и там будут твои правила – когда я буду приезжать к тебе в гости, я буду им следовать. Перед тем как принять решение, которое тебя касается, я обязательно обсужу это с тобой. Я узнаю твою точку зрения и постараюсь ее учесть. Но решение всегда буду принимать я. Мне жаль, что некоторые правила будут вызывать у тебя несогласие, но они созданы для того, чтобы защитить твои интересы, даже если ты этого сейчас не понимаешь.*

Очень важно сохранить доброжелательную интонацию, когда вы будете выражать эту позицию ребенку. Тональность этой мысли в корне влияет на то, что вы пытаетесь донести до ребенка.

ПРИНЦИП 3

ПРИНЯТЫЕ ПРАВИЛА ДОЛЖНЫ ПОДДЕРЖИВАТЬСЯ ВСЕМИ, КТО ПРИНИМАЕТ УЧАСТИЕ В ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА

Этот принцип важен для установления авторитета родителей. Если у вас нет авторитета в глазах ребенка, вы не можете его воспитывать. Очень часто этот принципиальный момент игнорируется по двум причинам:

- *Мама и папа имеют разные взгляды на воспитание.*
- *Бабушка лучше знает, как воспитывать вашего ребенка.*

> Правила – это навигатор, используя который, ребенок приходит к цели. Разные, часто взаимоисключающие друг друга, правила преследуют разные цели – а значит, ни одной из них ребенок не достигнет.

Представьте себе человека, который путешествует на автомобиле по Европе. Посетив Прагу, он решает отправиться в

Барселону. Вводит этот город как конечный пункт назначения и отправляется в путь, следуя подсказкам навигатора. Все было бы хорошо, если бы он путешествовал один. В нашем случае он едет с мамой и бабушкой. Когда он вышел заправить автомобиль, бабушка ввела в навигатор другой конечный пункт – Париж. Спустя некоторое время, на одной из остановок, мама откорректировала маршрут, так как всегда мечтала посмотреть Будапешт. Через какой-то отрезок пути человек обнаружил, что навигатор ведет его не в Барселону, и откорректировал свой путь. А бабушка и мама при каждой удобной возможности поочередно тоже вносили свои коррективы. Возникает вопрос: куда они с таким подходом приедут?

Именно по этой причине гораздо лучше, если в семье есть лишь один, пускай и не идеальный, свод правил отца, чем идеальные, но не единственные, правила мамы.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ВОЗМОЖЕН ТОЛЬКО ПРИ НАЛИЧИИ У РЕБЕНКА АВТОРИТЕТА ТЕХ, КТО ЕГО ВОСПИТЫВАЕТ

Неуважительное отношение мамы к правилам папы будет говорить о том, что правила папы можно не выполнять и его слово мало что значит. В такой ситуации папа будет игнорировать правила мамы, подавая ребенку пример неуважительного и невнимательного отношения к маминым словам. В итоге для ребенка ни папа, ни мама не будут авторитетом, а значит, не смогут заниматься полноценно его воспитанием. Дрессировать, заставлять – смогут, воспитывать – нет. Важно, чтобы бабушки не подрывали авторитет родителей. Ваше слово и ваши правила должны неукоснительно выполняться всеми, кто принимает участие в воспитательном процессе. Если бабушка не способна показать ребенку, что вы заслуживаете уважения, что ваши слова, ваши принципы стоят того, чтобы к ним относится серьезно, то такая бабушка должна видеться с ребенком редко. Иначе вреда от такой бабушкиной любви будет гораздо больше, чем пользы.

В СЕМЬЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ОДИН ВСЕМИ СОБЛЮДАЕМЫЙ СВОД ПРАВИЛ. Если есть несколько комплектов правил: мамин, папин, бабушкин – считайте, что правил нет вообще.

ПРИНЦИП 4

ПРАВИЛА МОГУТ БЫТЬ ОТМЕНЕНЫ ТОЛЬКО В РЕЗУЛЬТАТЕ ВАШЕГО РЕШЕНИЯ

Правила, которые вы примете, не всегда будут соблюдаться. Для этого есть две причины. Вне зависимости от того, по какой причине ребенку будет позволено проигнорировать правила, важно, чтобы он понимал, что это может произойти исключительно с вашего разрешения.

ПРИЧИНА 1

ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЗ ПРАВИЛ

Правила должны служить интересам ребенка – это один из главных принципов создания правил. Если в интересах ребенка правила нужно нарушить, вы должны дать на это свое разрешение. Обязательно объясните, что это исключение из правил, это можно сделать только сегодня, потому что… *(список ваших аргументов*). В каких случаях уместно сделать исключение из правил?

Например, у вас есть правило – ребенок ложится спать в 21:00. Но сегодня папа возвращается после недельной командировки. Дома он будет как раз часам к девяти вечера. И вот в 20:50 приезжает папа, по которому ребенок соскучился и который привез ему железную дорогу. Уложить ребенка спать в 21:00, поскольку у вас правило, – будет жестоко. Кроме того, в этом садистском поступке не будут соблюдены интересы ребенка. Поэтому стоит напомнить ребенку о том, что есть правило ложиться в 21:00, но сегодня правило вы отменяете, потому что возвращается папа. А завтра оно снова будет действовать.

> Исключение из правил обязательно нужно проговорить. Большинство родителей пользуются здравым смыслом и делают исключения, но это происходит само собой, автоматически. А их нужно обозначать. Для ребенка единожды отмененное правило – сигнал о том, что правило больше не работает. Если вы его отменяете сознательно, проговаривая ребенку, обращая его внимание на это, тогда ему проще будет вернуться к соблюдению этого правила.

ПРИЧИНА 2

РЕБЕНОК ПРАВИЛА ПЕРЕРОС

Правила должны расти вместе с ребенком. Они как одежда, помогающая ребенку комфортно чувствовать себя в окружающем мире. Так же, как и одежда, правила должны подходить ребенку по возрасту. Поэтому актуальное в 3—5-летнем возрасте правило «не поджигать газовую плиту» со временем может перерасти в правило «подогреть себе самостоятельно ужин, когда родителей нет дома». Эти изменения правил должны происходить не по ситуации, а под вашим четким контролем. Как именно это делать, узнаете, дочитав главу до конца.

Итак, мы с вами разобрали четыре основных принципа, которыми следует руководствоваться, создавая правила:

• *Правила и ограничения должны служить интересам ребенка, а не удобству родителей.*

• *Установление правил – процесс коллективный, но не демократичный.*

• *Правилам должны следовать все, кто принимает участие в воспитании ребенка.*

• *Правила могут быть отменены или изменены только с вашего разрешения.*

Почему это принципиально важно, давайте разберемся более подробно, рассмотрев функции, которые выполняют правила.

Функции правил

Правила создаются, чтобы поменять что-то в жизни ребенка. Понимание функций правил позволит вам точно осознать, ради чего эти правила создаются и зачем они нужны. О том, что у ребенка должны быть правила поведения, знают все родители. Но когда я спрашиваю, зачем нужны правила, чаще все называют лишь одну из шести функций, которые выполняют правила поведения.

А между тем правила:

1. Дают ребенку чувство стабильности и безопасности.
2. Учат уважать границы других людей.
3. Дают реальные знания о мире за пределами семьи.
4. Устраняют личностный фактор в воспитании.
5. Ограничивают простор для манипуляций.
6. Способствуют организации поведения ребенка.

Давайте разберемся в каждой из этих функций более детально.

ФУНКЦИЯ 1

ПРАВИЛА ДАЮТ РЕБЕНКУ ЧУВСТВО СТАБИЛЬНОСТИ И БЕЗОПАСНОСТИ

Рассматривая в первой главе тему базовых потребностей, мы касались взаимосвязи правил и базовой потребности в безопасности. Понимание того, как организован мир, в котором мы живем, является обязательным условием для ощущения стабильности и безопасности. Благодаря правилам мир для ребенка становится более понятным и предсказуемым. В результате введения правил у ребенка должны сформироваться следующие убеждения:

• *если я правила нарушаю – начинаются проблемы;*
• *если я выполняю правила, мне не о чем беспокоиться;*
• *правила защищают мои интересы.*

Соблюдение правил должно поощряться, а следствием

нарушения правил должен быть дискомфорт. Более подробно мы поговорим об этом в следующей главе, посвященной наказанию. Важно, чтобы у ребенка сложился устойчивый стереотип:

Выполняю правила – все хорошо. Нарушаю правила – начинаются сложности.

Чтобы ребенок поверил в то, что правила существуют, родителям важно понимать, зачем нужно то или иное правило. Должно быть внятное логическое объяснение: почему стоит следовать предложенному правилу и как это позитивно повлияет на ребенка. Если у вас нет разумного обоснования вводимым правилам, будьте готовы к саботажу. Ребенку сложно соблюдать правила, суть которых неясна. Принципиально важно, чтобы ребенок в кругу семьи чувствовал себя спокойно и уверено. Без четких понятных правил это невозможно.

СПРОСИТЕ СЕБЯ: Понимаю ли я, как правила и ограничения, которые я пытаюсь внедрить в жизнь своего ребенка, защищают его интересы? Или не понимаю? Если я понимаю, что защищают, то могу ли я это до своего ребенка донести?

Когда мы дойдем до разработки правил, мне бы очень хотелось, чтобы любой тезис вы тестировали этой функцией. Интересы ребенка должны защищаться вашими правилами. А сами правила должны позволять ребенку чувствовать себя в безопасности рядом с вами.

ФУНКЦИЯ 2

ПРАВИЛА УЧАТ УВАЖАТЬ ГРАНИЦЫ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ И ИХ ИНТЕРЕСЫ

Под границами личности мы понимаем правила взаимодействия с другими людьми, защищающие право ребенка на собственное мнение и комфорт.

Тема границ для некоторых родителей является достаточно сложной. Слишком глубоко вбиты в голову стереотипы мышления:

• *«Вырастешь – будешь умничать, а сейчас слушай, что старшие тебе говорят».*

• *«Старших надо слушать».*

• *«Ну-ка, прекрати! Что скажут люди?»*

• *«Хорошая жизнь – это не для нас, простых людей».*

Когда человек с детства слышит убеждения, подобные этим, задумываться о своем комфорте, общаясь с другими людьми, даже в голову не приходит. Мысль о том, что мой удел быть тварью дрожащей, очень незаметно, прочно сковывает любые попытки позаботиться о себе.

ПРИТЧА О МЕДВЕДЕ

В небольшом зоопарке на окраине города жил медведь. Держали его в маленькой клетке, в которой он мог сделать только четыре шага вперед и назад. Целыми днями он так и ходил туда-обратно. Посетители зоопарка с жалостью смотрели на мишку и говорили о том, как бы было здорово ему на свободе после такой неволи. Через некоторое время зоопарк решили переоборудовать и расширить. Всех животным перевели в просторные вольеры. И нашему медведю повезло – его загон был не только большим, но и с бассейном. И посетители, и работники зоопарка ждали момента перевода, чтобы посмотреть на счастливого медведя. Каково же было их разочарование, когда мишка, стоя в новом шикарном вольере, делал все те же свои четыре шага сначала в одну, а потом в другую сторону. Он так и не понял, что прутья клетки теперь существовали только в его воображении. Железные прутья в памяти медведя оказались намного крепче настоящих. И до сих пор он так и делает по четыре шага вперед и назад.

Очень важно позаботиться о том, чтобы у ребенка были:

- *право на собственное мнение,*
- *право на проявление чувств и эмоций,*
- *право на защиту своих интересов,*
- *право сказать «нет».*

Мы помним принцип, который рассматривали ранее, – правила должны служить интересам ребенка, а не удобству родителей. Основная идея заключается в том, что мы – родители – должны внимательно относиться к интересам ребенка. Соблюдая данный принцип, очень важно, чтобы мы:

- *научили нашего ребенка внимательно и с уважением*

относиться к окружающим его людям;

• *объяснили, что не всегда будет так, как он хочет;*

• *показали, что* **иногда** *интересы других людей будут более важными, чем его.*

Данные принципы будут создавать некий баланс в жизни ребенка, чьи интересы родители ставят во главу угла. Поэтому правила и мотивы их соблюдения должны включать других людей.

Когда ребенок растет в атмосфере, где ему в первую очередь нужно думать о том, хорошо другим или плохо, не мешает ли он кому-то, тогда у него возникает внутреннее сопротивление.

В результате таких правил ребенок чувствует неудовлетворенность своей жизнью. Говорите своему ребенку: «Ты важен для меня», «Твое мнение ценно», «Ты имеешь право сказать «нет», «Твои чувства для меня важны». Но при этом объясняйте, что не всегда будет так, как он хочет. Такой баланс научит ребенка так же относиться к интересам других людей. Уважение как глубинную внутреннюю позицию можно сформировать в ребенке, только уважая его границы и интересы. Когда он будет видеть это на собственном примере.

Баланс, о котором мы сейчас говорим, родителям соблюсти сложно. Потому что общество находится под влиянием стереотипов мышления: «Ребенок должен быть послушным»; «А что скажут люди». Вырастая под влиянием таких стереотипов, ребенок с раннего детства начинает формировать ряд весьма пагубных убеждений. Во взрослой жизни они будут мешать ему реализовать себя и быть счастливой полноценной личностью:

• *«Мое мнение ничего не значит».*

• *«Не важно, чего хочу я. Важно, чего хотят другие».*

• *«В первую очередь нужно думать о других, а потом о себе».*

• *«Другие должны отзываться обо мне хорошо».*

Есть родители, которые умышленно культивируют в детях эти токсичные убеждения для своего удобства. А есть родители, которые позволяют сесть себе на голову. В таком случае у ребенка совершенно нет понимания того, что такое удобно и комфортно

для родителей. Он находится в центре взаимоотношений, где его слово является законом, где его интересы стоят выше мамы и папы. Обе эти крайности пагубно влияют на жизнь ребенка, и их можно классифицировать как гиперопеку. Ее типы мы рассмотрим в шестой главе.

Важно выдержать баланс между этими крайностями. Когда идет речь о создании правил, о наказаниях, родители часто перегибают палку, пытаясь подчинить себе ребенка:

Я так сказал – значит это правильно!

СПРОСИТЕ СЕБЯ, ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ БОЛЬШЕ: *чтобы был счастлив ваш ребенок или чтобы были счастливы те, кто с ним взаимодействует? Хотите ли вы, чтобы счастье других людей оплачивалось неудовлетворенностью и нереализованностью вашего ребенка?*

Когда ваш ребенок вырастет, перед ним станет выбор: чьи интересы защищать – свои или людей, которые его окружают? Давайте представим ситуацию: в будущем ваш ребенок работает в крупной международной компании в финансовом отделе, которому требуется руководитель. Должность начальника отдела достанется только одному сотруднику в отделе. Достанется ли она вашему уже взрослому ребенку, зависит как раз от его позиции, сформировавшейся в детстве. О чем он будет думать в первую очередь – о своих интересах или об интересах других людей?

> Запомните одну простую вещь: поделиться можно только тем, что у тебя есть. А значит, сделать близких тебе людей счастливыми можно, только если ты сам счастлив.

Тут может возникнуть вопрос, а не воспитаю ли я в таком случае эгоиста, думающего только о себе? Отвечу вам – нет, не воспитаете. Эгоист – это не человек, который живет так, как хочет. Это человек, который хочет, чтобы другие жили так, как он.

Поймите – если я живу так, как я хочу, – я не эгоист. Если я хочу, чтобы вы жили так, как я говорю, – это и есть эгоистичная позиция. В свете этой идеи очень интересно посмотреть на то, как родители навязывают свои правила детям. Кто в этой ситуации является эгоистом? Дети или родители?

НАУЧИТЕ своих детей быть счастливыми, научите их учитывать мнения и чувства других. Но никогда НЕ УЧИТЕ их жертвовать своим счастьем ради чьей-то позитивной оценки. В

таком случае они будут несчастливы, примут позицию жертвы, постоянно задумываясь о том, чего от них хотят другие люди.

ПРИТЧА О СЧАСТЬЕ

Как-то шел по дороге мудрец, любовался красотой мира и радовался жизни. Вдруг заметил он несчастного человека, сгорбившегося под непосильной ношей.

– Зачем ты обрекаешь себя на такие страдания? – спросил мудрец.

– Я страдаю ради счастья своих детей и внуков, – ответил человек. – Мой прадед всю жизнь страдал ради счастья деда, дед страдал ради счастья моего отца, отец страдал ради моего счастья, и я буду страдать всю свою жизнь, только чтобы мои дети и внуки стали счастливыми.

– А был ли хоть кто-то счастлив в твоей семье? – спросил мудрец.

– Нет, но мои дети и внуки обязательно будут счастливы! – ответил несчастный человек.

– Неграмотный не научит читать, а кроту не воспитать орла! – сказал мудрец. – Научись вначале сам быть счастливым, тогда и поймешь, как сделать счастливыми своих детей и внуков!

ФУНКЦИЯ 3

ПРАВИЛА ДАЮТ РЕАЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ О МИРЕ ЗА ПРЕДЕЛАМИ СЕМЬИ

Родители должны подготовить ребенка к самостоятельной жизни вне семьи и без поддержки. Я не говорю о том, что ребенку не нужно помогать. Я имею в виду то, что ребенок должен уметь жить самостоятельно. За пределами семьи ребенку придется столкнуться с сопротивлением: его не будут любить так, как вы. К нему не будут относиться столь же лояльно, как дома. Вне зависимости от его желаний ему все же придется жить по установленным правилам и учитывать принятые нормы поведения. Как минимум те, которые описаны в уголовном кодексе. Умение соблюдать правила – это навык, который хорошо бы сформировать у ребенка до того, как он начнет жить

самостоятельно. Ребенок не может жить всю жизнь в тепличных условиях. Позаботьтесь о том, чтобы ваш ребенок был готов столкнуться с правилами, за нарушение которых он может понести гораздо более серьезное наказание, нежели ваше.

ФУНКЦИЯ 4

ПРАВИЛА УСТРАНЯЮТ ЛИЧНОСТНЫЙ ФАКТОР В ВОСПИТАНИИ

Еще одна из задач родителей в процессе воспитания – формирование и сохранение теплых доверительных отношений. Правила помогают справиться с этой задачей, так как являются фактором, находящимся за рамками отношений родитель-ребенок. Это возможно сделать только в том случае, если ребенок и родитель находятся на одной стороне. Когда родитель хочет одно, а ребенок другое – это повод для личных обид. При наличии правил вероятность перехода на личности существенно уменьшается. На правила всегда можно сослаться, разделяя при этом позицию ребенка.

Например, вы поздно вернулись с пикника, и пора укладываться спать, а ребенок не хочет чистить зубы. Но у вас есть правило – перед сном чистить зубы. В такой ситуации у родителей есть два варианта поведения.

ВАРИАНТ 1. Вступить в открытый конфликт с ребенком и заставить его чистить зубы. В этом случае родитель выступает как явный агрессор и враг.

ВАРИАНТ 2. Сослаться на правила, которые вам сейчас тоже не нравятся, – но что поделаешь. В этом случае вы разделяете реальность ребенка, показав, что вы на его стороне, но есть обстоятельства, которые все же придется учесть. Вы бы могли сказать следующее: «Я тебя понимаю. Мне тоже не хочется чистить зубы. Я так же, как и ты, устал, ведь сегодня у нас был насыщенный день. Но есть правило – перед сном чистить зубы. Я тоже хочу спать, но правило надо выполнять – ведь мы же договаривались».

Данный вариант, более мягкого конфликта, менее губителен для отношений родитель-ребенок. Но он хорошо работает только в том случае, когда **ПРАВИЛА ВЫПОЛНЯЮТ ВСЕ.**

Если правила существуют только для ребенка, велика вероятность того, что он сочтет такое положение дел несправедливым и будет всячески саботировать их.

ФУНКЦИЯ 5

ПРАВИЛА ОГРАНИЧИВАЮТ ПРОСТОР ДЛЯ МАНИПУЛЯЦИЙ

Задача данной функции научить ребенка держать данное близкому человеку слово. Правила могут быть удобными, правила могут перестать быть удобными, но если мы договорились об их соблюдении, их нужно выполнять. Ребенку стоит усвоить: есть его желания и мнение, есть желания и мнение родителей, а есть правила. С родителями договориться можно, а с правилами – нет. Сама идея вступить в диалог с правилами выглядит странно. При таком раскладе вы можете посочувствовать ребенку, посопереживать. Например, тому, что он не хочет мыть руки, но, поскольку есть правило – мыть руки перед едой, то руки мыть все равно придется.

В ситуациях, когда ребенок использует запрещенные приемы в виде нытья, истерик, упрашивания, очень важно донести до ребенка две основные идеи:

- *Мне жаль, что ты испытываешь такие эмоции.*
- *Твои эмоции не будут определять мое поведение.*

Задача первой идеи – поддержание теплых доверительных отношений. Второй – создать фундамент для очень важного принципа построения близких отношений:

> *Если ты хочешь что-нибудь поменять в нашем с тобой взаимодействии, включая правила, – давай об этом ДОГОВАРИВАТЬСЯ. Твои истерики, слезы, обиды мое поведение определять не будут. Только диалог.*

ФУНКЦИЯ 6

ПРАВИЛА СПОСОБСТВУЮТ ОРГАНИЗАЦИИ ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Правила выполняют для ребенка роль жизненных ориентиров, к которым он направляется.

Две основные задачи правил:

1. Приобрести необходимые для жизни навыки и качества.
2. Организовать поведение ребенка максимально эффективным способом на перспективу.

Вот некоторые из возможных правил и задачи, которые они решают:

Правило	Решаемая задача
Одеваться самостоятельно	Навыки самообслуживания
Чистить зубы	Навык следить за гигиеной и здоровьем
Не дерзить родителям	Проявлять уважение к старшим
Делать по утрам зарядку	Забота о своем теле (здоровье)
Не играть после 20:00 в компьютерные игры	Забота о нервной системе

Разобравшись в том, какую задачу решает каждое из правил, вы не только сможете более грамотно выстроить систему правил для своего ребенка, но и сможете быть убедительным, объясняя ему, зачем нужны правила, которые вы предлагаете.

Давайте подведем краткий итог по функциям правил. Их главная задача – **поддерживать физическое и психическое здоровье ребенка**. Это ключевой момент любого правила. Правила нужны для того, чтобы ребенку было хорошо – психологически и физиологически.

А для этого очень важно, чтобы правила:

• давали ребенку чувство стабильности и безопасности;

• учили уважать границы других людей;
• давали реальные знания о мире за пределами семьи;
• устраняли личностный фактор в воспитании;
• ограничивали простор для манипуляций;
• способствовали организации поведения ребенка.

Категории правил

Составление списка правил – процесс достаточно емкий, творческий, требующий внимательности и дальновидности. Он займет у вас несколько дней, так что будьте к этому готовы.

Предлагаю вам создавать правила в таких категориях:

- *Правила-запреты*
- *Правила о том, чему ребенку необходимо научиться в первую очередь*
- *Правила о том, что вы напоминаете ребенку чаще всего*
- *Правила взаимодействия с родителями*
- *Правила взаимодействия с друзьями и близкими*
- *Правила взаимодействия с чужими людьми*
- *Правила поведения в обществе*
- *Правила распорядка дня*

1. ПРАВИЛА-ЗАПРЕТЫ

К этой категории я бы отнес правила, которые никогда нельзя нарушать:

- *играть в доме в футбол;*
- *разжигать в доме огонь;*
- *засовывать что-либо в розетку;*
- *дерзко разговаривать с родителями;*
- *уходить с незнакомыми людьми;*
- *уходить, не предупредив, из дома;*

Создание перечня запретов требует от родителей определенной дальновидности, так как данный перечень должен быть достаточно универсальным для любого возраста и любой ситуации.

Например, «не брать в руки нож» не может быть запретом, так как в определенном возрасте ребенок будет вынужден взять нож, чтобы нарезать хлеб или фрукты. А вот, например, орать на маму нельзя ни в каком возрасте.

Таким образом, у ребенка будет две категории правил-запретов:

• *Запрещено всегда и в любом случае.*
• *Нельзя, но при определенных обстоятельствах можно.*

Такое разделение закладывает у ребенка фундамент для двух важных навыков:

• *Навык соблюдать правила – что является обязательным условием успешной адаптации в обществе.*
• *Навык избирательно относиться к правилам и некоторые из них нарушать – ведь успешен и счастлив только тот, кто способен идти своим путем и жить по своим правилам.*

Из этого следует, что семья выступает как тренировочная площадка для взрослой реальной жизни, в которой есть правила, обязательные для соблюдения, а есть правила, которые нужно уметь обойти. И это касается не только поведенческих стереотипов, но и алгоритмов мышления. Способность игнорировать правила – очень важный навык, благодаря которому человек:

• *получает больше возможностей;*
• *учится нестандартно мыслить;*
• *способен быть внимательным к себе и своим потребностям.*

2. ПРАВИЛА О ТОМ, ЧЕМУ РЕБЕНКУ НЕОБХОДИМО НАУЧИТЬСЯ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ

К этой категории стоит отнести базовые навыки самообслуживания и фундаментальные способности, к которым относятся:

• *самостоятельно одеваться;*
• *принимать душ перед сном;*
• *просыпаться в определенное время;*
• *30 минут в день уделять обучению письму;*
• *каждое утро делать зарядку;*
•…

Правила данной категории исчерпывают себя годам к восьми.

3. ПРАВИЛА О ТОМ, ЧТО ВЫ НАПОМИНАЕТЕ РЕБЕНКУ ЧАЩЕ ВСЕГО

С этой категорией все понятно. В нее стоит отнести все то, что вы вынуждены напоминать из раза в раз:

• *после еды убирать за собой тарелку;*

• *по возвращении домой верхнюю одежду повесить в шкаф;*

• *играть за компьютером только после того, как сделаны уроки;*

•…

4. ПРАВИЛА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

Правила данной категории закладывают фундамент ваших с ребенком отношений – им стоит уделить особое внимание. У большинства родителей в этой категории только одно правило – родителей надо всегда слушаться. Не то чтобы я с этим не согласен, но категоричность в данном вопросе принесет больше вреда, чем пользы. Давайте разберем, что скрывается за этим, казалось бы, хорошим и удобным правилом.

При наличии такого правила ребенок, скорее всего, скатится к одному из полюсов:

• *Начнет по любому поводу спорить, чтобы настоять на своем.*

• *Разучится, за ненадобностью, иметь и отстаивать свое мнение.*

Произойдет это по вполне понятным причинам:

ЧАСТЫЕ КОНФЛИКТЫ

Помните, одна из функций правил – устранить личностный фактор воспитания. Правило, когда родитель всегда прав, эту функцию сводит на нет. В первой главе мы говорили о базовой потребности в уважении и признании. Так вот, быть правым, настоять на своем – это относится к удовлетворению данной потребности. Соответственно, ребенок будет настаивать на том, чтобы было не так, как хочет родитель, а так, как хочет он, и только потому, чтобы выиграть у родителя конкуренцию. И тогда конфликт будет не на почве правила, а на почве того, чье слово будет последним.

НЕЖЕЛАНИЕ И/ИЛИ НЕУМЕНИЕ ДУМАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Правило – родителей всегда нужно слушаться – формирует жизненную пассивность. Ведь в ответ на это правило у ребенка может сформироваться следующий стереотип:

> *Зачем о чем-то думать и пытаться в чем-то разобраться, если все равно будет так, как скажут родители.*

Отсутствие жизненного контекста для принятия собственных решений приводит к отмиранию данной способности в принципе.

5. ПРАВИЛА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ДРУЗЬЯМИ И БЛИЗКИМИ

К этой категории правил можно отнести все, что касается элементарной вежливости:

• *гостям нужно предложить напиток или угощение;*

• *если ты что-либо ешь/пьешь, надо обязательно предложить другим;*

• *если пришли гости, им нужно уделить внимание;*

• *если причинил боль, физическую или эмоциональную, надо попросить прощения;*

•…

Также к данной категории стоит отнести правила, защищающие комфорт вашего ребенка, его личные границы:

• *если тебе что-то не нравится, скажи об этом;*

• *если ты не хочешь с кем-то общаться, можешь этого не делать;*

• *не позволяй другим заставлять тебя делать то, что ты не хочешь;*

•…

Чтобы вам легче было справиться с этой категорией правил, подумайте – что вы делаете из того, что не хотите? Счастливы ли вы при этом?

6. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ОБЩЕСТВЕ

В каком-то смысле правила данной категории очень похожи на правила взаимодействия с друзьями и близкими, но с той

лишь разницей, что описывают поведение в общественных местах:

- *мусор можно бросать только в мусорную корзину;*
- *когда рядом есть спящие маленькие дети, шуметь нельзя;*
- *прятаться от родителей в большом магазине запрещено.*

Составлять список правил о нормах общественного поведения и элементарной вежливости нужно очень аккуратно. Важно, чтобы ребенок не потерял собственную идентичность и свое мнение.

7. ПРАВИЛА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ЧУЖИМИ ЛЮДЬМИ

Правила данной категории касаются в первую очередь безопасности вашего ребенка. И отнестись к ним нужно серьезно. Большинство пунктов данной категории стоит отнести к запретам:

- *брать что-либо у чужих людей без разрешения родителей запрещено;*
- *уходить с чужим человеком запрещено, даже если он сказал, что его прислали родители;*
- *открывать чужим людям дверь или впускать их в дом запрещено;*
- *если думаешь, что тебе что-то угрожает, нужно громко звать на помощь.*

Иногда правила данной категории вступают в противоречие с правилами поведения в обществе. Правило вести себя прилично в обществе, и уважительно по отношению к старшим, противоречит правилу защищаться, кусаться и звать на помощь. Так что кроме списка правил, стоит подумать и об их иерархии.

8. ПРАВИЛА РАСПОРЯДКА ДНЯ

К данной категории стоит отнести все правила, которые как-то связаны со временем:

- *ложиться спать не позднее 23:00;*
- *утром с 8:00 до 8:30 делать зарядку;*
- *проводить за компьютером не более трех часов в день;*

Что стоит учитывать при создании правил?

Определившись с основными принципами правил, узнав функции, которые они выполняют, следует позаботиться о том, чтобы они были:

1. Экологичными[5]:

• соответствовали возрасту и реальным возможностям ребенка,

• были синхронизированными с режимом семьи.

2. Доступными:

• были простыми для понимания ребенка,

• были задокументированными.

3. Справедливыми:

• написанными в соавторстве с ребенком,

• учитывали в равной степени интересы родителей и ребенка.

Основная задача правил – помочь ребенку состояться как личность.

Практикум по созданию правил

Для создания работающих правил необходимо понимать:
- *какие принципы должны быть учтены при создании правил;*
- *какие функции выполняют правила;*
- *что стоит учитывать при создании правил;*
- *каких сфер жизни должны касаться правила.*

В этом мы разобрались, а значит, уже можно составлять правила для ребенка. Вероятность того, что эти правила пойдут на пользу и будут выполняться, гораздо выше.

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ЭТО ЗАЙМЕТ:

1. Создание правил – 2–5 дней.
2. Адаптация и доработка правил – 5-10 дней.
3. Пересмотр правил – 1 раз в 2–3 месяца.

АЛГОРИТМ СОЗДАНИЯ ПРАВИЛ:

Шаг 1. Общий список. Создайте общий список того, что вы хотите ввести как правило.

Шаг 2. Проверка на соответствие. Проверьте их на соответствие принципам и функциям создания правил.

Шаг 3. Оценка. Убедитесь в том, что у ребенка достаточно пространства для самостоятельных решений.

Шаг 4. Обсуждение. Обсудите правила с ребенком.

Шаг 5. Публикация. Зафиксируйте правила письменно.

ШАГ 1. ОБЩИЙ СПИСОК

Общий список должен включать правила, которые вы бы хотели видеть в своей семье. Для этого вы можете воспользоваться теми категориями, которые были предложены в этой главе. Вы по очереди обрабатываете категории и набрасываете список того, что на ваш взгляд в жизни ребенка быть должно. По идее, у вас должен получиться достаточно большой список.

Запреты:

• не играть в доме в футбол;
• не разжигать в доме огонь;
• не засовывать что-либо в розетку;
• не разговаривать дерзко с родителями;
• не уходить с незнакомыми людьми;
• не уходить, не предупредив, из дома;
•…

Научиться в ближайшее время:

• одеваться самостоятельно;
• перед сном принимать душ;
• просыпаться в определенное время;
• 30 минут в день уделять обучению письму;
• каждое утро делать зарядку;
•…

То, о чем напоминаете чаще всего:

• после еды нужно убирать за собой тарелку;
• по возвращении домой верхнюю одежду необходимо повесить в шкаф;
• играть за компьютером можно только после того как сделаны уроки;
•…

Поведение с друзьями и знакомыми:

• гостям нужно предложить напиток или угощение;
• если ты что-либо ешь/пьешь, надо обязательно предложить другим;
• если пришли гости, им нужно уделить внимание.

Правила поведения в общественных местах:

• мусор можно бросать только в мусорную корзину;
• когда рядом есть спящие маленькие дети, шуметь нельзя;
• прятаться от родителей в большом магазине запрещено;

• если причинил боль, физическую или эмоциональную, надо попросить прощения.

Правила поведения с чужими людьми:

• Брать что-либо у чужих людей без разрешения родителей запрещено;

• уходить с чужим человеком запрещено, даже если он сказал, что его прислали родители;

• открывать чужим людям дверь или впускать их в дом запрещено;

• если думаешь, что тебе что-то угрожает, нужно громко звать на помощь.

Правила распорядка дня:

• ложиться спать не позднее 23:00;

• утром с 8:00 до 8:30 сделать зарядку;

• проводить за компьютером не более трех часов в день.

Из этого списка необходимо будет выбрать то, над чем вы будете работать в первую очередь.

ШАГ 2. ПРОВЕРКА НА СООТВЕТСТВИЕ

Свой общий список правил вам необходимо протестировать на предмет соответствия функциям и принципам правил. Вы берете каждое правило и анализируете – реализует ли оно функции и принципы, которые мы с вами рассматривали в этой главе. Если необходимо, переформулируйте правило или вычеркните его.

ШАГ 3. ОЦЕНКА

Глядя на свой список правил, подумайте: если ребенок будет выполнять все правила, у него останется возможность принимать свои решения? Он сможет вести себя так, как хочет? Будет ли у него возможность в чем-то с вами не согласиться и делать что-то самостоятельно?

Чересчур тщательное отношение к вопросу правил никакой

пользы не принесет. Не нужно абсолютно все регламентировать в жизни ребенка.

Ребенок – это живой человек, а не робот, которому необходимо прописать программу функционирования, и он в соответствии с ней будет жить. Того, что ребенку можно, в его жизни должно быть гораздо больше, чем того, чего ему нельзя.

Напишите еще один список. Он должен включать то, что вашему ребенку можно. Важно чтобы то, что можно, ребенку нравилось.

Если вы напишете: «Моему ребенку можно мыть унитаз, носить теплую шапку, ходить в магазин…» – вряд ли это понравится вашему чаду. Можно – это «хочу». Если правила в некоторой степени будут ограничивать «хочу» ребенка, то важно, чтобы был ряд сфер, в которых желания ребенка смогут проявиться.

ШАГ 4. ОБСУЖДЕНИЕ

Обсудите правила с ребенком. Узнайте, что он думает о них. Оцените свою способность объяснить целесообразность тех или иных правил. Убедитесь, что ребенок понимает суть правила и то, почему его надо выполнять. Если получится и ребенок воспримет правило с удовольствием – это хорошо.

ШАГ 5. ПУБЛИКАЦИЯ

Зафиксируйте все правила письменно. Любые правила должны быть задекларированы в письменном виде. Либо в виде рисунков, если ребенок маленький, либо в виде документа, если постарше. Такой свод правил будет гарантией того, что ребенок всегда будет помнить о них и у него не будет возможности свалять дурака и сказать:

Ничего такого не помню, такого не было.

Внедрение правил

Главная задача правил – помочь вам отрегулировать отношения с ребенком: выстроить, внедрить, испытать, установить, но не навязать или заставить. Помните об этом.

> Чтобы успешно внедрить свод правил в вашу привычную жизнь, надо поощрять ребенка к их выполнению. Акцентируйте внимание на том, что произойдет, если ребенок будет выполнять правила. Пусть в его голове возникнет красивая, яркая позитивная картинка его счастливой, спокойной и безопасной жизни. Правильный фокус играет одну из самых важных ролей в процессе внедрения правил в жизнь семьи. Сообщайте правила дружественным, разъяснительным тоном. Не повелительным! Объясните ребенку правила так, чтобы ему самому очень сильно хотелось их соблюдать. Об этом должно говорить все: ваше тело, ваши чувства и эмоции, ваши голос и интонации. Общайтесь с ребенком на равных. Относитесь к нему как к партнеру в этом непростом процессе для всей семьи.

После того как вы задокументировали правила письменно и приняли их в свою жизнь, начнется период проверки правил на реальность и прочность. Вам необходимо с пониманием отнестись к этому процессу. Не стоит расстраиваться, если на первый взгляд идеальное правило не прошло проверку реальной ситуацией. Если бы вы не сделали это, вы бы не знали, что оно для вас будет нерабочим. Зато теперь знаете и можете адаптировать под себя, своего ребенка, семью. Вы всегда находитесь в самой лучшей ситуации, для того чтобы что-то изменить. Время дает вам отличную возможность отшлифовать и усовершенствовать воспитательный процесс. Тем более что вам в любом случае придется это делать по мере взросления вашего ребенка.

Помните, основная идея правил – в первую очередь служить интересам ребенка. И тут вопрос только во времени.

Если ребенок до этого жил без правил, то, к сожалению, ему

может быть достаточно сложно начать соблюдать все то, что вы придумали.

Правила в каком-то смысле дисциплинируют ребенка, и ему необходимо сделать усилие, чтобы находиться в рамках. Сначала ребенок попытается правила оспорить, тем самым проверяя их значимость. Это вполне нормальная ситуация, когда ребенок сопротивляется правилам.

Когда ребенок отказывается выполнять те или иные правила, я рекомендую вам задавать ему ряд определенных вопросов, о которых мы поговорим в следующей главе. Они будут напоминать ему, ради чего все это затевалось. Стойте на своем, возвращайте ребенка к пониманию, зачем ему нужны эти правила. Если необходимы дополнительные аргументы, позаботьтесь о том, чтобы у вас они были. И дайте ребенку время. На инсталляцию правил уходит от нескольких недель до нескольких месяцев. Все зависит от текущего состояния ребенка и от ваших с ним отношений, ну а также от вашего понимания, какими эти правила быть должны.

> Уровень разговора с ребенком о правилах определяется уровнем его интеллекта. Если вы с ребенком можете поговорить о правилах и он понимает, зачем они, то это уместно. В принципе, говорить детям о правилах можно с двух лет, но сложно ждать от них понимания этих правил. Мне больше импонирует подход, когда ребенок их соблюдает, потому что он понимает, зачем эти правила. А это уже после трех с половиной и ближе к четырем годам.

Главное – не отступать и не откладывать. Помните за день-два и даже неделю все измениться не может. Зато, если вы выработаете себе позитивное отношение к правилам и научитесь гибко с ними обращаться, легко адаптировать их, изменять, вносить правки, у вас есть все шансы вырастить счастливого, здорового и довольного ребенка.

ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ ВЫ УЗНАЛИ:

1. Четыре основоположных принципа создания правил поведения для ребенка.

2. Зачем нужны правила, что они дают и чему учат вашего ребенка.

3. Восемь видов правил, касающихся всех сфер жизни вашего

ребенка.

4. Последовательность создания правил и способы внедрения в их жизнь.

ЗАПИШИТЕ ЧЕТЫРЕ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЕ МЫСЛИ, НА КОТОРЫЕ ВЫ ОБРАТИЛИ ВНИМАНИЕ, ЧИТАЯ ДАННУЮ ГЛАВУ:

1.

…….

2.

…….

3.

…….

4.

…….

НАПИШИТЕ ТРИ ГЛАВНЫХ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОЯВЯТСЯ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ И КОТОРЫМ ВЫ ПОСВЯТИТЕ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ:

1.

…….

2.

…….

3.

…….

ЗАПИШИТЕ ДВЕ ОШИБКИ В СВОЕМ ПОДХОДЕ К РЕБЕНКУ, НА КОТОРЫЕ ВЫ ОБРАТИЛИ ВНИМАНИЕ ПОСЛЕ ПРОЧТЕНИЯ ДАННОЙ ГЛАВЫ И НАД КОТОРЫМИ БУДЕТЕ РАБОТАТЬ:

1.

…….

2.

…….

ЗАПИШИТЕ ОДНУ МЫСЛЬ, КОТОРОЙ ВАМ ХОТЕЛОСЬ БЫ ПОДЕЛИТЬСЯ С КЕМ-ТО ИЗ ВАШИХ ЗНАКОМЫХ, У КОГО ЕСТЬ РЕБЕНОК:

1.

…….

ПОДЫТОЖИМ ГЛАВУ ПРИТЧЕЙ О ДВУХ АНГЕЛАХ

Однажды по земле путешествовали старый и молодой ангелы. Вечером они попросились на ночлег к богатому человеку. Он пустил странников, но, будучи скупым и негостеприимным, предоставил им ночлег в сарае. Там было холодно, темно, сыро. Молодой ангел никак не мог уснуть, а когда ему все-таки удалось

погрузиться в сон, его разбудил шум. Проснувшись, он увидел, что старый ангел заделывает дыру в стене. Несколько раз он напрасно предлагал старому ангелу отдохнуть перед дорогой и утром спросил:

– Зачем ты помог тому, кто так плохо обошелся с нами?

– Не все является тем, чем кажется, – ответил его спутник.

На следующий вечер ангелы остановились у дома бедного человека. Хозяин радушно встретил их, поделился своим ужином и предоставил им единственную кровать в доме, а сам с женой ушел в сарай. Утром ангелов разбудил крик хозяина и плач его жены. Оказалось, что ночью умерла их корова – единственная кормилица и надежда семьи. Молодой ангел обратился к старому:

– Почему ты не поможешь бедному человеку? Ты помог тому, кто так плохо обошелся с нами, а сейчас бездействуешь, ведь спасти эту семью в твоих силах. Старый ангел ответил:

– Не все является тем, чем кажется!

Продолжая путешествие, молодой ангел никак не мог смириться с происшедшим.

– Не все является тем, чем кажется, – ответил в третий раз старый ангел. – В прошлую ночь я увидел в стене сарая богатого человека клад и замуровал его, чтобы он не достался хозяину дома. А в эту ночь приходила смерть за женой бедняка, и я откупил ее, отдав корову.

Глава 5
Наказания

Сделайте так, чтобы наказание за проступок было не вне, а внутри виновного – и вы дойдете до идеала нравственного воспитания.

Николай Пирогов

В ЭТОЙ ГЛАВЕ ВЫ УЗНАЕТЕ:

1. Какие виды наказаний существуют, и какое из них дает лучший результат.
2. Двенадцать условий для бережного наказания ребенка.
3. Что категорически запрещено делать в момент наказания?

РОЛЬ НАКАЗАНИЯ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Необходимость наказывать – это тот штраф, который платят родители, не сумевшие точно и своевременно провести в жизнь любимого чада все необходимые запреты. Несколько вовремя несказанных «нельзя» как бы суммируются для ребенка в одно большое и унизительное наказание. И этот сомнительный «джекпот» – тот «приз», который родители и дети вынуждены делить поровну.

> Наказания – важный элемент воспитательного процесса. Но правильный эффект от наказаний возможен только при комплексном подходе, когда родители понимают роль наказания в жизни ребенка и видят четкую взаимосвязь с другими аспектами воспитания.

Говоря о наказании, хочу обратить ваше внимание на такие вопросы:

1. Чем наказание отличается от жестокого обращения с ребенком?

2. Как наказывать ребенка, чтобы не травмировать его психику и не разрушить близкие отношения?

3. В каких случаях наказания работают, а в каких лишь ухудшают ситуацию?

Перед тем как читать дальше, поразмышляйте над этими важными вопросами. В общении существует такая аксиома – **«Смысл коммуникации в реакциях собеседника»**. Если человек плачет над вашей шуткой, значит, это не шутка. Если в момент наказания ребенок чувствует себя униженным и оскорбленным, это не наказание, а жестокое обращение. И за это рано или поздно вам ваш ребенок отомстит. Неосознанно, в виде непослушания или дерзкого поведения. Если вы жестоко обращаетесь с ребенком, всегда будет отплата. Либо в активной форме, когда ребенок дерзит и пререкается, либо в пассивной – когда ребенок вычеркивает вас из своей жизни.

Я считаю, что наказывать ребенка, не разобравшись в нюансах этого процесса, – это все равно, что попытаться запломбировать зуб, не получив образование стоматолога. В целом, опираясь на свой опыт посещения дантиста, высверлить кариес и поставить пломбу у вас как-то получится. Но качество данной работы будет под большим вопросом, а риски для пациента могут быть гораздо выше возможной пользы.

Во-первых, для того чтобы наказание имело какой-то смысл, вы должны четко понимать базовые идеи детской возрастной психологии. Ведь возраст наказуемого может внести определенные коррективы и в виды наказания, и в их эффективность. И конечно, нужно помнить, что наказание – это всего лишь один из элементов воспитательного процесса.

Во-вторых, важно помнить о главной цели наказания – коррекции поведения ребенка. Вы при помощи наказания хотите аккуратно помочь своему ребенку вести правильный образ жизни.

СПОСОБЫ КОРРЕКЦИИ ПОВЕДЕНИЯ

Существует два способа коррекции поведения – кнут и пряник. Кнут – когда поведение корректируется путем

избегания. Ребенок понимает, что его ждут какие-то неприятные последствия, и он всячески старается их избежать, удерживая свое поведение в удобных для вас рамках. И пряник – когда ребенок стремится что-то сделать и таким образом корректирует свое поведение в надежде на то, что получит что-то приятное. Если говорить об этих типах поведения, кнут является не то что не неэффективным, а не самым правильным способом корректирования поведения. Хотя в некоторых случаях исключительно кнут может послужить хорошим началом для того, чтобы начать менять поведение ребенка.

Одна моя знакомая работала в реабилитационном центре при дельфинарии. Там дельфинов использовали в качестве терапевтов, помогающих детям с ДЦП или другими нарушениями восстанавливать здоровье. Однажды я наблюдал за тем, как тренер дрессирует дельфинов. Если вы когда-то были в дельфинарии, то видели, что дельфины могут делать достаточно необычные вещи и это притом, что они всего лишь млекопитающие. Интересно наблюдать, каким образом формируются у них такие навыки. Дельфинов ведь нельзя наказать. Если дрессировщик ведет себя некорректно по отношению к дельфину, он ныряет и уплывает. И воздействовать на дельфина уже невозможно. В этом различие между дрессировкой дельфинов и, допустим, собак. Если собаку в случае плохого поведения можно наказать физически, то с дельфинами так не получится. Таким образом, поведение и навыки, которые демонстрируют дельфины на выступлениях, сформированы исключительно с помощью пряников. Их научили это делать, не наказывая, а только поощряя. К детям нужно относиться лучше, чем к дельфинам. Дельфины могут чему-то научиться без наказания, без кнута. Было бы неплохо, чтобы и наши дети корректировали свое поведение, мотивируя это исключительно стремлением получить что-то хорошее, а не желанием избежать чего-то плохого. Это идея, к которой есть смысл стремиться. Наблюдая за тем, как тренер дрессировал дельфинов, я понял, что это очень сложная задача – она требует колоссального терпения. После того как дельфин обиделся и уплыл, вы вынуждены ждать, пока он появится. А потом предлагаете ему положительный стимул – пряник в виде рыбы, чтобы он вновь начал с вами взаимодействовать. К сожалению, родителям очень часто не хватает этого терпения. И они прибегают к наказанию. Более подробно мы об этом поговорим дальше, рассматривая основные

идеи и принципы процесса наказания. А также обсудим, какую роль наказание играет в формировании поведения.

Чтобы вы не ассоциировались у своего ребенка с человеком, который в прошлой жизни работал в концлагере, а теперь за неимением заключенных отводит душу на собственном ребенке, давайте разберемся с нюансами и особенностями такого важного воспитательного процесса как наказание.

Виды наказаний

Все способы наказать ребенка можно обобщить в три категории:

- *Физическое насилие*
- *Эмоциональное насилие*
- *Ограничения*

Давайте сейчас более подробно рассмотрим каждую из них.

ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ И ЕГО НЕДОСТАТКИ

Когда-то в Одессе на тренинге «Ребенок. Руководство пользователя» я пригласил на сцену родителей, которые считают, что детей в воспитательных целям можно бить. Ну так, слегка. После того как они вышли, на сцене появился бультерьер Эмиль. Я им предложил «повоспитывать» пса. Как вы думаете, кто-то согласился ударить бультерьера без намордника? Они даже смотреть в его сторону боялись. Очевидный вывод – детей бьют исключительно потому, что они не могут дать сдачи. Другой причины бить ребенка – нет. Подумайте, ведь есть люди, которые раздражают или злят вас гораздо больше чем ваши дети. Но вы же не бьете их? Потому что знаете, какие это может повлечь последствия.

Я считаю, что применять физическую силу по отношению к ребенку, потому что не страшно, потому что он маленький и не даст сдачи, мягко говоря, – неправильно. А не мягко говоря – подло и низко.

ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ СИТУАЦИЮ

Вы идете по городу. Солнце светит. Птички поют. Вдруг вы видите, что возле входа в супермаркет взрослый детина ростом под метр девяносто и весом под сто килограмм дергает за руку хрупкую пожилую восьмидесятилетнюю женщину. Дает ей подзатыльники и орет: «Как ты себя ведешь? Что обо мне подумают люди?» Бабуля начинает плакать, пытается увернуться от

подзатыльников и прижаться к своему обвинителю. А он, отталкивая ее, начинает отчитывать еще больше: «Теперь обниматься лезешь? Надо было раньше думать, что делаешь!»

И даже если делает он это все аккуратно, чтобы не нанести увечья, согласитесь, выглядит это противно. Я уверен, вы будете возмущены происходящим. Его аргументы в свою защиту вряд ли будут для вас убедительны. Чтобы он ни говорил: «Я ее по-хорошему просил, а она не хочет», «Сама виновата, я ее предупреждал, чтобы так больше не делала», «До нее по-другому не доходит», «Она моя бабушка. Как хочу, так с ней себя и веду». На фоне его поведения это не станет для вас достаточным оправданием. А почему насилие по отношению к ребенку более приемлемо? Почему, когда мы видим, как бьют бабушку, мы вмешиваемся, вызываем полицию, а когда бьют ребенка, большинство из нас проходит мимо? Ведь бить беззащитного ребенка так же омерзительно и подло, как и издеваться над немощной старушкой.

К сожалению, физическое насилие – самый простой и быстрый способ повлиять на поведение ребенка. Но при всей своей эффективности, такие сиюминутные «успехи», как правило, в долгосрочной перспективе заканчиваются и для родителей, и для детей плохо.

ЧЕМ ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ ЗАКОНЧИТСЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ?

Такой способ влияния рано или поздно перестанет работать. Когда ребенок войдет с вами в одну весовую категорию, вам уже будет страшно его бить. Ведь он может дать сдачи, может агрессивно и опасно отреагировать на ваши попытки его ударить. Может уйти из дома и не приходить несколько дней. Чаще всего это происходит в подростковый период, когда у ребенка возрастает вероятность совершить глобальную ошибку в жизни. А степень влияния родителей при этом минимальная и стремится к нулю. Поэтому многие родители не могут найти подход к детям в

подростковом возрасте. Когда вам нужнее всего иметь рычаги влияния на поведение ребенка – их попросту не будет. Бить – уже не работает. А как по-другому – непонятно.

> Как ребенок воспринимает физические наказания в семье, где они являются неотъемлемой частью воспитательного процесса? Как модель решения вопросов с другими людьми. Но не со всеми людьми это сработает. Наказывая ребенка физически, мы делаем свою жизнь в данный момент более удобной, так как быстро решаем проблему. Но в будущем это сулит достаточно серьезные проблемы. И нам, и нашему ребенку. Физическое наказание как метод – не эффективно, так как перестанет работать в самый ответственный момент.

СТРАХ ИСКЛЮЧАЕТ ОТКРЫТЫЕ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ. Если вы будете постоянно бить своего ребенка, он гарантированно начнет вас бояться. Он никогда не сможет полностью довериться и открыться вам. Наказывая своего ребенка физически, вы лишаете себя шанса иметь по-настоящему близкие и дружеские отношения с ним.

ЧЕМ ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ ЗАКОНЧИТСЯ ДЛЯ РЕБЕНКА?

Для ребенка физическое насилие может закончиться базовым неврозом. Мамы и папы, которые физическое наказание считают абсолютно нормальным, не знают, что на самом деле таким образом научить ребенка уму-разуму невозможно. Ребенок, испытавший наказание, может попросить прощения и дать обещание больше так не делать. Но потом, оказавшись в другом окружении, он будет вести себя так, как хочет, демонстрируя свое «я». Получается, визуально – ребенок показывает своим поведением, что урок он усвоил, а на самом деле продолжает поступать по-своему.

> Любое часто повторяющееся действие входит в привычку. И тут происходит вообще самое страшное – ребенок уже не реагирует на слова, а родители вместо каких-либо объяснений, в чем же он провинился, сразу хватаются за ремень. Глубокое заблуждение в том, что ремень может поставить ребенка на место, а оплеуха – гораздо красноречивее длительных разъяснений и разговоров. Родители делают это в надежде привить

дисциплину и научить соблюдать порядок. Но в действительности они лишь зарождают в еще несформировавшейся личности агрессию, злость и обиду, которые будут копиться годами. А самыми тяжелыми последствиями физического наказания станут эмоциональная пропасть, потеря авторитета и доверия.

Бывают случаи, когда ребенок настолько начинает бояться родителей, что полностью лишается собственного мнения и становится зависимым. И уже во взрослой жизни он не может и шагу ступить без родителей, боясь подвергнуться критике со стороны. Злость, бесчувственность, трусость и неспособность идти вперед во взрослой жизни – очевидный результат физического насилия над ребенком.

ПРИТЧА О ВОСПИТАНИИ НЕПОСЛУШНОГО РЕБЕНКА

Жили в одной деревне бабушка, мама и внук. Однажды после тяжелого дня мама вернулась домой с поля. Накрыла на стол и позвала обедать своего четырехлетнего сынишку. За едой мальчик стал баловаться, разбрасывать рис из тарелки.

Мать принялась бранить сынишку:

– Ты что делаешь? Разве можно так обращаться с рисом? Знаешь, сколько надо положить труда, чтобы ты мог поесть досыта?

Схватив длинную бамбуковую палку, она ударила малыша по спине. Мальчик завопил что есть мочи. На плач внука прибежала бабушка.

– Погоди, дочка, зачем ты обижаешь ребенка?

Дочь не стала объяснять матери, в чем провинился малыш, а вместо этого грубо ответила:

– Мой сын, что хочу, то и делаю.

Старушка молча подняла с пола бамбуковую палку и стала колотить ею дочь.

– За что ты меня бьешь? – взвыла дочь.

А старушка, продолжая осыпать ее ударами, приговаривала:

– Моя дочь, что хочу, то и делаю, моя дочь, что хочу, то и делаю.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ И ЕГО НЕДОСТАТКИ

Ребенку можно причинить вред не только физическим путем, но и эмоциональным. Можно так поговорить с ребенком, что для него это будет больнее, чем получить подзатыльник. Некоторые родители считают, если они не бьют ребенка, то все в полном порядке. Но при этом они его словесно унижают и формируют у него образ собственной никчемности. Они наносят колоссальный вред его психике и самоидентификации.

ЧЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ МОЖЕТ ЗАКОНЧИТЬСЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ?

Когда вы смотрите телевизор и сталкиваетесь с рекламой, которая вас раздражает и вам не нравится, что вы делаете? Вы либо выключаете звук, либо переключаете канал. Если рекламный ролик приятный, интересный, милый вы можете его посмотреть. Любой человек с удовольствием смотрит на то, что ему нравится, а то, что не нравится, – старается игнорировать. Такой же процесс происходит в отношениях детей и родителей. Когда родители транслируют ребенку оскорбления в его адрес, то у него есть два варианта реакции.

Первый – он в это верит. Если родители два-три раза в неделю, а то и чаще, в течение нескольких лет оскорбляют ребенка, рассказывают, насколько он никудышный, то ребенок в конце концов начинает верить, что он такой и есть. И именно с такой позиции определяет себя в жизни и в отношениях с родителями. Естественно, ему будет сложно во взрослой жизни.

Второй – он обесценивает источники информации о собственной никчемности. То есть родителей. Он говорит: «Я вообще слушать их не хочу» и перестает воспринимать вас всерьез. Что бы вы о нем не говорили, с этой точки зрения вреда для его личности будет меньше, поскольку он не будет верить в то, насколько он плох. Но у него разрушатся отношения с вами, а вы потеряете возможность влиять на его жизнь.

> Отдельно необходимо сказать о том, что эмоциональное насилие – это не всегда оскорбление прямого характера, когда вы унижаете и обзываете ребенка за плохое поведение. Это также проявление эмоционального шантажа. Когда вы говорите: «Не наденешь шапку – у меня сердце остановится», «Не поступишь в институт, ты же знаешь, что со мной будет» – ребенок чувствует себя заложником вашего самочувствия. Он запоминает связь – «я делаю что-то

плохо, маме/папе становится плохо». Любая форма эмоционального насилия, включая эмоциональный шантаж, также является неприемлемой. Эмоциональное насилие как способ наказания так же неэффективно, как и физическое.

ОГРАНИЧЕНИЯ

Ограничения самый правильный способ наказания. Но ограничение ограничению рознь. Их можно объединить в три вида. Давайте разберемся, насколько каждый из них эффективен.

ОГРАНИЧЕНИЯ В УДОВЛЕТВОРЕНИИ БАЗОВЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Если вы не просто читаете эту книгу, но и делаете задания в конце каждой главы, то на данный момент вы уже должны быть экспертом в понимании потребностей своего ребенка и их удовлетворении. Давайте вспомним базовые потребности, в которых нуждаются дети: физиологические, безопасность, любовь и принадлежность, уважение и признание, самореализация.

Вот примеры таких ограничений:

- *вы тотально контролируете все жизненные зоны ребенка;*
- *в спорных ситуациях принимаете сторону обидчика;*
- *лишаете ребенка участия в семейных традициях;*
- *демонстративно не интересуетесь его жизнью;*
- *ограничиваете физический контакт с вами – не обнимаете и не целуете;*
- *лишаете слов любви и поддержки;*
- *ограничиваете его в совместном проведении времени с вами;*
- *лишаете его возможности высказать свое мнение.*

Понятно, что, ограничивая ребенка в одной, нескольких или всех этих потребностях, вам вряд ли удастся воспитать здорового и счастливого человека, с уверенностью смотрящего в будущее. Этот вид ограничений малоэффективен и может лишить ребенка ощущения жизненного базиса и опоры.

ОГРАНИЧЕНИЕ ОБЩЕНИЯ

К этой категории можно отнести холодность в отношениях с ребенком и наказание путем лишения общения с родителями. В некоторых случаях жестокое обращение для ребенка будет не таким болезненным, чем его отвержение. Когда родители лишают ребенка общения и говорят:

Уйди, видеть тебя не хочу,

они показывают ему, что он им безразличен. Такой ход неэффективен в качестве наказания, но иногда может быть хорош в качестве локального изменения поведения ребенка. Он может подумать, что надо что-то делать, чтобы сохранить отношения с мамой. Но стратегически такие ограничения не выгодны.

ОГРАНИЧЕНИЕ СВОБОД И МАТЕРИАЛЬНЫХ БЛАГ

Это самый эффективный из всех способов наказания. Но сложность заключается в том, чтобы правильно определить, в чем именно ребенка ограничить. Непросто подобрать что-то значимое, что можно у ребенка отобрать.

Однажды у меня на мастер-классе была женщина, которая жаловалась на то, что ее дочь девяти лет не хочет помогать ей по дому, а сидит все время в планшете. Мы пришли к тому, что за невыполнение обязательств у нее нужно забрать планшет. На следующей встрече она рассказала, что сделала все, как мы договаривались, и не помогло. Она забрала планшет, а дочка вместо того, чтобы помогать, стала просто читать книги. Этот случай говорит о том, что был подобран неправильный инструмент влияния на ребенка. Ведь для него был важен не сам планшет, а то, что он с помощью планшета мог получить.

Еще был случай – в одной семье у ребенка были серьезные сложности с выполнением уроков. Маленький мальчик ни в какую не хотел их делать. Они с мамой воевали, ругались, он убегал, она его ловила. В общем, мрачная ситуация. У ребенка была одна слабость – он любил смотреть определенный мультфильм по телевизору. Семья жила в поселке, и доступа к интернету не было, а за компьютером всегда сидел старший брат. Я предложил установить следующее правило: «С 14:00 до 17:00 ты делаешь уроки, тогда в 19:00 ты смотришь мультик. Если не делаешь – не смотришь». Маме я дал четкую рекомендацию при наступлении 14:00 часов не бегать за сыном и не упрашивать. Она должна была просто проинформировать его, что пришло время уроков и напомнить о правиле. Ребенок был безгранично рад такому правилу. Так как его никто не заставлял делать уроки. Ему нужно

было ограничить доступ к мультику и поставить четкое условие снятия этого ограничения, которое зависело только от него самого. Три дня подряд ребенок не делал уроки. На четвертый пришел и сказал: «Мама, давай делать уроки. Сегодня вечером я хочу смотреть мультфильм». Скорее всего, этот мультик обсуждался с одноклассниками. И за несколько дней рейтинги парня стали падать, и он решил получить возможность восстановить свое положение.

> Сразу сложно угадать, что же лучше всего подействует. Иногда совсем непонятно, значимо или нет то, чего вы хотите лишить ребенка. Если с физическим наказанием все просто – ты его пнул и сразу синяк, то здесь нужно время. Зато подобрав такой способ наказания – вы упростите и себе, и ребенку жизнь.

Старайтесь максимально удачно подобрать наказание. Относитесь с пониманием к тому, что на подбор может уйти какое-то время – от нескольких недель до нескольких месяцев. И помните, что перед тем, как наказывать ребенка, лишая его чего-то, – подумайте, может проще с ним обменяться?

В пример приведу случай, который произошел у моей знакомой. Ее поступок – гениальная находка, которая упростила ей жизнь и ее дочери. Девочка десяти-одиннадцати лет перестала хорошо учиться. Вот училась хорошо и перестала. Ей стало неинтересно. Конечно, мама могла бы ее наказывать за плохие оценки, лишить поездки в Диснейленд. Но она договорилась с дочерью следующим образом: если у нее в течение недели не падает балл меньше девяти с половиной, то она на следующей неделе один день официально может не ходить в школу. Девочка хорошо училась. Для нее это условие было выполнимым. Да, она чаще не ходила в школу. Ходила не пять дней в неделю, а четыре. Мама решила обменять хорошие оценки на то, что нужно было ребенку, – свободное время. Были дополнительные условия: нельзя прогуливать контрольные и другие значимые дни. В этом и суть наказания: не всегда нужно наказывать ребенка – иногда с ним можно договориться. Если вы сумеете подобрать подход к своему ребенку и вместо того чтобы наказать его, что-то у него забрав, предложите ему что-то взамен, это уменьшит вероятность конфликта и негативных переживаний вашего ребенка.

Запреты в наказаниях

В штате Мичиган на берегу озера молодая девушка разделась и подошла к кромке воды. За всеми ее приготовлениями наблюдал полицейский, который теперь приблизился к ней и сказал:

– Мисс, в этом озере купаться запрещено!

– Но почему вы не предупредили меня, когда я раздевалась?

– А раздеваться здесь не запрещено!

ЗАПРЕЩЕНО НАКАЗЫВАТЬ ДО ДВУХ С ПОЛОВИНОЙ ЛЕТ

В чем цель наказания? Это коррекция поведения. Коррекция поведения гораздо лучше проходит тогда, когда ребенок понимает, что происходит. Когда он отдает себе отчет и видит взаимосвязь между проступками и наказаниями. Конечно, не все придерживаются этого принципа. Я вам скажу, что можно вводить санкции до двух с половиной лет, но опять-таки, это так же, как и с предыдущим пунктом, – лишение общения. Для того чтобы вы могли этим пользоваться во благо себя и ребенка, нужно понимать очень много нюансов. Поэтому я рекомендовал бы вам воздержаться от наказания до двух с половиной лет. Потому что ребенок, скорее всего, не поймет, что происходит, и у вас не будет достаточно навыков, чтобы эту взаимосвязь восстановить.

ЗАПРЕЩЕНО НАКАЗЫВАТЬ В СОСТОЯНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВОЗБУЖДЕНИЯ

Находясь в состоянии эмоциональной нестабильности, вы, скорее всего, будете не корректировать поведение ребенка, а использовать его в качестве помойного ведра для своих эмоциональных отходов. И вряд ли от такого наказания ваши отношения улучшатся. Вы просто будете снимать таким образом напряжение. Поэтому если вы чувствуете, что сейчас вот-вот взорветесь, что вы не способны себя контролировать, лучше остановиться, прийти в себя и только после этого осуществить наказание. Конечно, перед тем как вы отправитесь успокаиваться, есть смысл предупредить ребенка о том, что его ждет. Он должен понять, что совершил проступок и наказание неминуемо, вам только необходимо время успокоиться. Чтобы не получилось так:

ребенок совершил проступок, вы ушли куда-то, а потом через какое-то время пришли и начали его наказывать.

> Как-то в одном проекте у меня был отец, который наказывал детей розгами. Позже он начал использовать резиновый шланг, потому что розги ломались. Однажды он так увлекся наказанием, что сломал ребенку бедро. Не могу сказать, что он был жестоким. Он отвез ребенка в больницу, написал заявление в полицию. Он осознал, проблема в том, что в момент наказания он вошел в раж, и процессы возбуждения преобладали над процессами торможения. Он просто не понимал, что он делает.

Если мы открываем дверь, и возникает желание просто задушить и прекратить свой род – не надо этого делать. Закройте дверь, уйдите, выпейте кофе, успокойтесь. В крайнем случае вы можете сказать:

Я сейчас успокоюсь, вернусь, и мы с тобой поговорим.

Если вы понимаете, что поступок ребенка вывел вас из себя, и пытаетесь его наказать, то это будет не наказание, а жестокое обращение. И чуть позже вам будет стыдно за свое поведение, а ребенок будет иметь причины на вас обижаться. Лучше вообще не наказывать, чем наказать в состоянии эмоционального возбуждения.

ЗАПРЕЩЕНО НАКАЗЫВАТЬ БЕЗ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Если вы не предупреждали, что этого делать нельзя, наказывать за это тоже нельзя. Нельзя наказывать без предупреждения. Даже если ребенок сделал что-то ужасное, но вы его ранее об этом не предупреждали, скажите, что в следующий раз, если это повторится, вы его накажете. И дальше обозначьте правила. Важно понимать разницу между угрозами, запугиванием и предупреждением.

Запугивание и угрозы – это обещание того, что вы никогда не сделаете. Например, не отдадите ребенка в интернат или тому дяде. Это не работает. Определенный эффект от этих обещаний есть, но это не то, чего на самом деле хотят родители. Кроме того, что это может формировать поведение ребенка, это еще и запугивает ребенка. Если он всерьез допускает мысль, что родители могут его отдать, поменять или выбросить, – это достаточно серьезная психологическая травма. Он будет бояться

вас, и бояться быть собой. Это огромное препятствие для доверительных отношений, для диалога, который будет крайне важен в том же подростковом возрасте. Если же ребенок игнорирует угрозы и видит, что вы не делаете того, о чем говорили, он считает вас лжецами. Он понимает, что ни в какой детский дом вы его не отдаете, а значит, вы не отвечаете за свои слова. Это тоже серьезная проблема в отношениях. Поэтому если вы предупреждаете ребенка о последствиях, то они должны наступить. В остальных случаях это просто беспочвенные угрозы, от которых вреда будет больше чем пользы. Польза сиюминутная, а вред стратегический.

Представьте ситуацию. Вы устроились на работу. Официально вы работаете с 9:00 до 18:00, но так сложилось, что вы можете себе позволить опоздать на 20–30 минут и, в общем, ни на что это в принципе не влияет. Вы это уже делаете несколько месяцев подряд. При этом продолжаете хорошо выполнять свою работу. И тут вдруг однажды, придя на работу в 9:20, вы встречаете своего начальника, который вам говорит, что вы оштрафованы. Оштрафованы на 15 % зарплаты. Как вы к этому отнесетесь? Негативно. Конечно, подразумевалось, что приходить на работу нужно в 9:00, но вам же никто не говорил о том, что если вы будете опаздывать, вас оштрафуют на 15 %. Вы будете возмущены такой несправедливостью и, скорее всего, этот день, а может быть и следующий, будете работать так себе. А с этим человеком, который поступил настолько несправедливо, ваши отношения наверняка будут испорчены. Так же чувствует себя и ребенок, которого наказывают, не предупредив о том, что его накажут за этот проступок. Идеи, что он сам что-то должен понять, сам до чего-то должен додуматься, являются ошибочными. Они скорее ухудшат ваши отношения и откорректируют поведение ребенка совсем не в ту сторону, в которую вам необходимо.

> Сын одного моего знакомого обрисовал перманентным маркером кожаный салон автомобиля. Бежевый кожаный салон, подлокотник, сиденья. Вот у меня вопрос: стоит ли ребенка наказывать или нет? Если кто-то отвечает – стоит, тогда я спрашиваю – за что? Звучат версии, что он должен был догадаться, что рисовать надо на бумаге, а не по салону. Но если взрослый папа не догадался, что нельзя оставлять ребенка в автомобиле с фломастерами, то почему ребенок должен догадаться, что рисовать нельзя?

Ребенок не должен догадываться. У него другая задача –

веселиться и развиваться. Это суть детства. Догадываться он может, но он занят чуть другим. Делать это должны вы, и если вы не догадались, что может создаться такая ситуация, то наказывать нужно не ребенка, а недогадливых родителей.

ВАЖНО ПОНИМАТЬ: предупреждение – это не запугивание и угрозы. Предупреждение – это на самом деле напоминание о том, что, если ребенок будет себя вести таким образом, его ждет наказание.

Три вопроса, помогающие понять, наказывать ребенка или нет

Есть очень простой критерий, по которому вы сможете понять, нужно ли наказывать ребенка. Нужно задать ему три вопроса:

ПОНИМАЕШЬ ЛИ ТЫ, КАКОЕ ПРАВИЛО ТЫ СЕЙЧАС НАРУШИЛ?

Чтобы вы были уверены в том, что ребенок понимает, что он сейчас сделал. Если говорит «Нет», то напоминаете ему о правилах или показываете ему, где вы эти правила задокументировали.

ПОНИМАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЗАЧЕМ ТЕБЕ ЭТО ПРАВИЛО СОБЛЮДАТЬ?

Ребенок должен вам ответить: «Да, я понимаю, это правило нужно для того то…» Если говорит, что не понимает, объясняете еще раз, уделяя особое внимание тому, что это делается для его блага.

ПОМНИШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ В СЛУЧАЕ НАРУШЕНИЯ ПРАВИЛ?

И здесь ребенок тоже должен ответить «Да». Если отвечает обратное, значит, нужно напомнить ему еще раз всю цепочку. Есть правило, есть условие его выполнения и есть наказание.

Если же ребенок отвечает на все три вопроса, то это значит, что он готов и к правилам и к ответственности за их нарушение. Если он не может сформулировать правила или затрудняется объяснить, почему это правило для него важно, увы, наказание будет малоэффективным. Да, возможно, он не будет этого делать, но, скорее всего, из-за боязни наказания, а не потому, что будет понимать, зачем это нужно.

Двенадцать условий бережного наказания

1. НЕ НАКАЗЫВАЙТЕ ПРИ ТРЕТЬИХ ЛИЦАХ

Не стоит наказывать ребенка при третьих лицах. Вы унижаете его достоинство, и он может воспринять это таким образом. Одно дело, вы и ребенок понимаете, что он выглядит нехорошо. Другое дело, когда это видят другие. В некоторых случаях он пререкается и сопротивляется не потому, что он не понимает что неправ, а для того чтобы не упасть в глазах окружающих, особенно, его друзей и лиц противоположного пола.

2. НАКАЗЫВАЙТЕ «ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ…», А НЕ «ПОТОМУ ЧТО.»

Зачем и почему: гнев от собственного бессилия не имеет ничего общего с наказанием. Это чувство имеет много общего с жестоким обращением. Ребенок должен понимать, что вы его хотите наказать не *потому, что* хотите душу отвести, а *для того, чтобы* он внимательнее относился к правилам. Важно, чтобы ребенок понимал, что когда вы его наказываете, вам это тоже неприятно.

3. НАКАЗЫВАЙТЕ ОДИН РАЗ

Чтобы не создавать путаницу в правилах, наказаниях и ваших отношениях с ребенком – наказывайте один раз. Не надо читать долгие нотации и уверяться понял ребенок или нет. Задайте несколько вопросов, убедитесь, что ребенок все понял и наказывайте один раз четко и спокойно.

4. НАКАЗЫВАЙТЕ И ПРОЩАЙТЕ

Наказан – значит прощен. Если наказываете ребенка за определенный поступок – сразу же прощайте его. Не надо ему потом припоминать об этом. У ребенка может сложиться впечатление, что вы его не простили, и в наказании не было смысла.

5. ПЕРЕД НАКАЗАНИЕМ ДАЙТЕ ШАНС ИСПРАВИТЬСЯ

Всегда давайте возможность ребенку исправиться. Помните, что перед наказанием у ребенка всегда должен быть шанс исправиться. Суть наказания в том, чтобы ребенок сформировал определенную модель поведения. И если для этого вам стоит просто напомнить ему об этом и он меняет свое поведение – этого вполне достаточно.

6. НАКАЗЫВАЙТЕ, НО УВАЖАЙТЕ

Наказывать необходимо, демонстрируя любовь и заботу. Нельзя ребенка оскорблять. Тональность вашего голоса и интонация должны быть такими, чтобы ребенок не чувствовал себя отверженным и ненужным. Когда мы говорим правильные слова в неправильной тональности, это может восприниматься не так, как мы бы хотели. Поэтому одна и та же фраза будет по-разному восприниматься ребенком: он будет чувствовать себя негодяем в ваших глазах или будет видеть родителей, которые заботятся о его понимании происходящего. Имеет значение не только то, что мы говорим, но и каким тоном мы это говорим.

7. НАКАЗЫВАЙТЕ, НО СОХРАНЯЙТЕ ОТНОШЕНИЯ

Для этого наказывать нужно в состоянии эмпатии и сопереживания. Когда вы говорите: «Я знаю, что тебе неприятно. Да, я понимаю, что прожить целый день без айпада тебе будет сложно. Прости, пожалуйста, но мы же договаривались об этом». Когда ребенок чувствует, что вы и рады бы не наказывать его, но есть правила, он воспринимает по-другому и вас, и наказание.

8. НАКАЗАНИЕ ДОЛЖНО ЗАКАНЧИВАТЬСЯ НА ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ НОТЕ

Наказав, выразите свое сожаление и надежду на то, что ситуация не повторится. Если вы отобрали планшет на день, то в конце дня, возвращая, скажите: «Мне было очень неприятно видеть, как ты скучал без планшета. Я сожалею о том, что произошло. Но ты же понимаешь – правила. Хочется верить, в следующий раз ты будешь более внимательный к их соблюдению, и мне не придется забирать планшет». Покажите ребенку, что вы в него верите, в его способность соблюдать правила и не сталкиваться с вашим наказанием. Это будет для него поддержкой и мотивацией, чтобы правила соблюдать.

9. НАКАЗАНИЕ ДОЛЖНО СООТВЕТСТВОВАТЬ ВОЗРАСТУ

Чем меньше ребенок, тем быстрее должно наступить наказание. Чем меньше ребенок, тем наказание должно быть более коротким по времени. Лучше вообще не наказывать, чем наказывать с опозданием. Можно сделать градацию: дети дошкольного возраста, дети от семи до девяти лет, и старше девяти лет. Детей дошкольного возраста достаточно наказывать на 10–15 минут или пять минут посидеть, если речь идет об ограничении передвижений. Для них столько времени без движения – это как для взрослых год в одиночной камере.

10. НАКАЗЫВАТЬ НУЖНО ЗА ПОСТУПКИ

Чтобы наказание было эффективным, необходимо правильно формулировать причину наказания. Всегда отмечайте, за что вы наказываете ребенка, задавая себе вопрос: «То, что я сейчас скажу, будет о личности моего ребенка или о его поведении?» Когда мы говорим: «Ты – неряха! Посмотри на себя, ты даже поесть нормально не можешь!» мы вешаем на ребенка ярлык и оскорбляем его личность. А личность изменить ребенок, увы, не может. А вот поведение – может. Говоря: «В следующий раз будь внимательнее, когда ешь. Держи ложку ровно, когда подносишь ее ко рту», мы сообщаем ребенку о поведении, которое он может изменить.

11. НАКАЗЫВАЯ, ЛУЧШЕ ЛИШИТЬ ХОРОШЕГО, ЧЕМ СДЕЛАТЬ ПЛОХОЕ

В эмоциях наказывая ребенка, не спешите сделать ему что-то плохое. Остановитесь на момент и подумайте, что хорошее из его жизни вы на время можете забрать. В таком случае пережить наказание и вам, и ребенку будет проще. Ребенок не будет себя чувствовать жертвой, а вы – тираном.

12. НАКАЗЫВАЯ, УЧИТЫВАЙТЕ МОТИВЫ

Мотивы могут быть разные: желание помочь; умышленное нарушение правил; нарушение вследствие забывчивости. Напомните и предупредите. Не стоит наказывать, если ребенок старается, а у него не получается.

Эффективность наказания зависит от извлеченного урока

Существует метод воспитания, в котором наказание исходит не от родителей, а наступает в виде естественных последствий от действий ребенка. Он наглядно показывает ребенку, к чему приводит его поведение и позволяет приобрести ценный жизненный опыт.

СУТЬ МЕТОДА ЕСТЕСТВЕННЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ

Родители намеренно затягивают ликвидацию последствий от определенного поступка ребенка, чтобы тот сам увидел и осознал, к чему его непослушание может привести. Вопрос, который нужно задать родителю самому себе: «Что случится, если я не буду вмешиваться?» Родителям необходимо к этому процессу относиться единогласно и быть последовательными в своих действиях.

Например, ребенок отказывается убирать в своей комнате. Вы испробовали напоминания и предупреждения – ничего не работает. В итоге вы убираете в его комнате сами. Чтобы изменить ситуацию, вам нужно обеспечить наступление естественных последствий поведения вашего ребенка. То есть вы не предупреждаете, не напоминаете об уборке комнаты и сами не убираете. Со временем комната заполнится разбросанными игрушками, мусором, грязью настолько, что ребенку будет дискомфортно в ней находиться. Ребенок на собственном примере увидит, к чему привело его непослушание и поймет, что легче поддерживать чистоту и не допускать такого захламления. А еще он будет понимать, что никто, кроме него, уборку в его комнате не сделает. Еще примеры: ребенок облился водой – не спешите переодевать, дайте почувствовать дискомфорт от мокрой одежды; ребенок сломал свою игрушку – повремените с покупкой новой, пусть испытает скуку и задумается об отношении к своим вещам.

ПРИНЦИПЫ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА ЕСТЕСТВЕННЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ:

1. НАСТУПАЮЩИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ БЕЗОПАСНЫ ДЛЯ РЕБЕНКА И ОКРУЖАЮЩИХ

Используйте этот метод в случаях, когда это не угрожает жизни ребенка и не наносит вреда окружающим его людям. К примеру, таким методом нельзя обучать ребенка переходить дорогу или смотреть из окна.

2. ЧЕМ МЛАДШЕ РЕБЕНОК, ТЕМ БЫСТРЕЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДОЛЖНЫ НАСТУПИТЬ

Полуторагодовалый малыш вряд ли поймет, что надо убирать в комнате, если через месяц она станет непроходимой. Такую ситуацию лучше применять с более взрослыми детьми. А вот, например, игра с едой и в итоге грязная одежда не так удалены друг от друга по времени. Поэтому такая ситуация может подойти для детей любого возраста.

3. НЕ НАПОМИНАЙТЕ РЕБЕНКУ О ТОМ, ЧТО ОН ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ. ПЕРЕСТАНЬТЕ ПРЕДУПРЕЖДАТЬ РЕБЕНКА

Если вы будете постоянно напоминать ребенку о том, как ему нужно действовать, то естественные последствия так и не наступят. Ребенок должен все осознать сам без вашего вмешательства.

4. НЕ ЗЛОРАДСТВУЙТЕ И НЕ ГОВОРИТЕ «Я ЖЕ ПРЕДУПРЕЖДАЛА!»

Сделайте процесс наступления естественных последствий экологичным. Поддержите ребенка, ведь главное, чтобы он получил бесценный жизненный урок, а не то, чтобы вы оказались правы.

5. ПОСЛЕДСТВИЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЯВНЫМИ, ПОЛНОСТЬЮ ПОНЯТНЫМИ РЕБЕНКУ

Он должен испытать последствия на себе. Например, если в магазине ребенок начнет разбрасывать продукцию или рисовать фломастером на стеллажах, то последствия дадут о себе знать для родителей, а не для него.

6. МЕТОД ПРИМЕНЯЕТСЯ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА У РЕБЕНКА ЕСТЬ СТОПРОЦЕНТНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ИЗБЕЖАТЬ НАСТУПЛЕНИЯ ПОСЛЕДСТВИЙ

Бессмысленно использовать этот метод воспитания, когда в силу разных причин ребенок не может избежать последствий. К примеру, он еще не научился хорошо держать ложку и постоянно разливает суп на стол и одежду.

7. НЕ ГОВОРИТЕ РЕБЕНКУ, КАКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ЕГО ОЖИДАЮТ

Будет лучше, если ребенок сам увидит и осознает причинно-следственные связи между его действиями и наступившими последствиями.

Метод естественных последствий поможет вам воспитать в ребенке ответственность за свои действия. Не оставляйте его одного после усвоения урока – помогите ему все исправить. Помните, цель наказания – приобретение жизненного опыта, а не физическое или психологическое насилие над ребенком.

ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ ВЫ УЗНАЛИ:

1. Самые распространенные виды наказаний и их недостатки.

2. Какую роль наказание играет в формировании поведения.

3. При каких условиях категорически запрещено наказывать ребенка.

4. Двенадцать условий бережного наказания, и как работает метод естественных последствий.

ЗАПИШИТЕ ЧЕТЫРЕ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЕ МЫСЛИ, НА КОТОРЫЕ ВЫ ОБРАТИЛИ ВНИМАНИЕ, ЧИТАЯ ДАННУЮ ГЛАВУ:

1.
…….

2.
…….

3.
…….

4.
…….

НАПИШИТЕ ТРИ ГЛАВНЫХ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОЯВЯТСЯ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ И КОТОРЫМ ВЫ ПОСВЯТИТЕ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ:

1.
…….

2.
…….

3.
…….

ЗАПИШИТЕ ДВЕ ОШИБКИ В СВОЕМ ПОДХОДЕ К РЕБЕНКУ, НА КОТОРЫЕ ВЫ ОБРАТИЛИ ВНИМАНИЕ ПОСЛЕ ПРОЧТЕНИЯ

ДАННОЙ ГЛАВЫ И НАД КОТОРЫМИ БУДЕТЕ РАБОТАТЬ:

1.

…….

2.

…….

ЗАПИШИТЕ ОДНУ МЫСЛЬ, КОТОРОЙ ВАМ ХОТЕЛОСЬ БЫ ПОДЕЛИТЬСЯ С КЕМ-ТО ИЗ ВАШИХ ЗНАКОМЫХ, У КОГО ЕСТЬ РЕБЕНОК:

1.

…….

В ЗАВЕРШЕНИЕ ГЛАВЫ – ПРИТЧА О ЗЛОСТИ И ЛЮБВИ.

Однажды Учитель спросил у своих учеников:

– Почему люди кричат, когда ссорятся?

– Потому, что теряют спокойствие, – сказал один.

– Но зачем же кричать, если другой человек находиться рядом? – спросил Учитель, – можно говорить тихо. Зачем кричать, если ты рассержен?

Ученики предлагали свои ответы, но ни один из них не устроил Учителя. И он объяснил:

– Когда люди недовольны друг другом и ссорятся, их сердца отдаляются. Для того чтобы покрыть это расстояние и услышать друг друга, им приходится кричать. Чем сильнее они сердятся, тем громче кричат. А что происходит, когда люди любят, понимают и уважают друг друга? Они не кричат, а говорят тихо. Потому, что их сердца находятся очень близко, и расстояние между ними совсем маленькое. А со временем они даже не говорят, а только перешептываются и становятся еще ближе. Потом даже перешептываться не нужно. Они только смотрят друг на друга и все понимают без слов.

Так вот, когда спорите или злитесь, не позволяйте вашим сердцам отдаляться, не произносите слов, которые увеличивают расстояние между вами. Ведь может прийти день, когда расстояние станет так велико, что вы не найдете обратного пути.

Глава 6
Вера в свои силы, или как помочь ребенку стать счастливым?

Избегайте тех, кто старается подорвать вашу веру в себя. Эта черта свойственна мелким людям. Великий человек, наоборот, внушает вам чувство, что и вы можете стать великим.

Марк Твен

В ЭТОЙ ГЛАВЕ ВЫ УЗНАЕТЕ:

1. О трех ключах к воспитанию счастливого и уверенного в себе человека.
2. Как формируется самооценка ребенка, и какую роль в этом процессе играют родители.
3. Что такое выученная беспомощность, и каких ошибок в воспитании можно избежать, зная о ней.

Вера в свои силы – важное качество в жизни каждого человека. А во время формирования личности это важно вдвойне. Давайте разберемся, какую роль мы как родители можем сыграть в становлении веры в себя у наших детей. Существуют три ключевых вопроса, с помощью которых ребенок сможет открыть любые двери, которые встретятся ему в жизни. Отвечая на эти вопросы, ребенок осознает себя и понимает, насколько он важен для других. От его внутренних ответов будет зависеть то, как сложится его будущее. Давайте сейчас более подробно разберем эти вопросы.

ТРИ КЛЮЧА:

1. *Чего я хочу?*
2. *Кто я для других?*
3. *Что я могу?*

Чего я хочу?

Как вы думаете, от чего зависит удовлетворенность жизнью? Что мы родители можем сделать для того, чтобы наш ребенок был своей жизнью удовлетворен? Уверен, ответ на этот вопрос интересует любого родителя, а вот понравится он далеко не каждому. Почему? Давайте разберемся.

> Удовлетворенность жизнью напрямую зависит от того, удовлетворены ли желания и потребности конкретного человека, в нашем с вами случае – ребенка. Когда человек получает то, что он хочет и в чем нуждается, он доволен и счастлив, а когда не получает – не удовлетворен. Соответственно, для того чтобы человек был удовлетворен своей жизнью, он должен:
>
> *1. Знать, чего он хочет.*
>
> *2. Быть способным это получить.*

О том, как помочь ребенку получить то, что он хочет, мы поговорим, когда будем обсуждать вопрос «Что я могу?». Сейчас давайте разберем, как помочь ребенку узнать, что он хочет.

Однажды ко мне на консультацию пришла женщина. У нее было некоторое непонимание с мужем, и она хотела с моей помощью в нем разобраться. Она не знала, как ей поступить в сложившейся ситуации и довольно долго рассказывала о том, что ей не нравится в существующих отношениях, о том, что думает ее муж, мама, подруги. Выслушав ее историю, я задал вопрос: «Чего ты хочешь от своей жизни? Семья должна помогать тебе, а не мешать, прожить жизнь так, как ты желаешь! Перед тем как ответить, подумай, это на самом деле твое желание или, быть может, это желание мужа или твоей мамы?» Поразмыслив некоторое время, она растерянно ответила: «Я не знаю. Я никогда об этом не думала». Она была из обеспеченной семьи и могла позволить себе очень многое, но при этом она была несчастлива – не потому что с жиру бесилась, а потому что попросту не задумывалась о том, чего она хочет на самом деле.

Если ваш ребенок не будет знать, чего он хочет, какова

вероятность того, что у него будет любимая работа? Если ваш ребенок не привык прислушиваться к своим желаниям, какова вероятность того, что у него будут хорошие семейные отношения?

ПРИТЧА О ЖЕЛАНИЯХ «ЗВОНОК БОГУ»

– Алло, здравствуйте! Могу я поговорить с Богом?

– Здравствуйте! Соединяю!

– Здравствуй, Душа моя! Я внимательно слушаю тебя!

– Господи, впереди Новый год! Прошу Тебя, исполни мои желания!

– Конечно, дорогая, все, что угодно! Но сначала, я тебя соединю с отделом исполненных желаний: чтобы ты поняла кое-что, прослушав свои прежние желания.

Металлический голос в трубке: «Подождите, пожалуйста, идет соединение с оператором отдела желаний».

– Приветствую вас! Что бы вы хотели узнать?

– Здравствуйте! Меня к вам перенаправил Господь и сказал, что прежде чем загадывать новые желания, хорошо бы прослушать прежние.

– Понятно, минуточку… А, вот они, все ваши желания. Вы слушаете?

– Да, внимательно.

– Начинаем с последних:

1. Надоела эта работа! (исполнено: «работа надоела!»)

2. Муж не обращает внимания, даже цветов не дарит! (исполнено: «не обращает! не дарит!»)

3. Мне бы немного денег! (исполнено: денег – немного!)

4. Мне бы хоть какую-нибудь квартирку! (исполнено: на 10 этаже под самой крышей, крыша течет. Просила же «какую-нибудь»!)

6. Мне бы хоть какую-нибудь машинку! (исполнено: «Жигули» лохматого года!)

7. Хочу в отпуск, хоть куда-нибудь! (исполнено: к свекрови на дачу, ей рабочая сила всегда нужна!)

8. Хочу чтобы все вокруг было хорошо! (исполнено: все вокруг – хорошо!)

Продолжать? Здесь еще много чего!

– Нет, нет, я все поняла!!! Переключите мой звонок на Творца!

– Господи, я все поняла!!! Оказывается, Ты бесконечно щедр в исполнении моих желаний, это я утонула в дурных и жалких мыслях! Я буду отслеживать каждую мысль, даже самую маленькую! Я буду направлять свой ум на радостные моменты, чтобы больше видеть позитива! Благодарю за осознание!

– Рад, что осознала, Душа моя!

– А сейчас я хочу как следует подумать. Можно перезвонить позже?

– Конечно, дорогая!!! Когда угодно!

Кто я для других?

Как вы думаете, какую роль в жизни ребенка играет самооценка? Знаете ли вы, как она формируется, какую роль в этом играете именно вы – родители?

Самооценка в жизни человека играет очень важную роль. Перед тем, как вы в этом убедитесь, я хочу обозначить, что я буду понимать под самооценкой в данной главе.

> Самооценка[6] – это представление человека о самом себе. В определенном смысле это ответ на вопрос «Кто я?». Самооценка бывает трех видов:
>
> 1. Заниженная
> 2. Адекватная
> 3. Завышенная
>
> Конечно же, лучший вариант – это адекватная самооценка, но сравнивая заниженную и завышенную самооценку, стоит отметить, что лучше наслаждаться манией величия, чем страдать от комплекса неполноценности.

КАК ФОРМИРУЕТСЯ САМООЦЕНКА?

Это слово означает оценку самого себя. Предполагается, что человек сам оценивает то, насколько значимы качества и навыки, которыми он обладает. Давайте разберемся, на основании чего формируется эта оценка. Как человек решает, что важно, а что нет?

ВАЖНОЕ ПРАВИЛО!

В детстве ребенок узнает о том, кто он, что он из себя представляет, в первую очередь на основании того, как нему относятся родители.

Вот несколько вариантов того, как можно относиться к ребенку.

• Что за ерунду ты несешь! Ты вообще думаешь, о чем говоришь?

• У тебя, что руки из задницы растут? Ты нормально это можешь сделать?

• Ой, да ладно, что ты там можешь понимать? Сиди тихо, не умничай!

• Какой ты у меня умница, не то, что этот идиот с девятого этажа!

• Не обращай внимания на то, что эти придурки говорят, ты у нас самый лучший!

• Так, все тихо, наше солнышко устало и хочет отдохнуть!

• В се хорошо, не расстраивайся. Мы все росли и учились. В следующий раз получится.

Я думаю, вы понимаете, в каком случае будет формироваться заниженная самооценка, в каком – завышенная, а в каком – адекватная.

> Как вы думаете, какая самооценка у женщины, с которой у меня состоялся следующий диалог?
>
> – Почему ты с ним живешь? Ведь он же пьет, на работу не ходит, может руку на тебя поднять, оскорбляет постоянно…
>
> – Ну, прям там бьет! Замахнуться может, ну толкнуть, а так чтобы бить, то нет. Да, и кому я буду нужна с ребенком?!

Поэтому важно, что отвечает ваш ребенок на вопрос «Кто я для других?».

От этого ответа зависит:

• качество семейных отношений;

• общая удовлетворенность людьми, которые будут окружать вашего ребенка, когда он вырастет;

• его карьерный рост.

Одна моя знакомая, у которой с самооценкой и ответом на вопрос «Кто я для других?» все в порядке, во время конфликта с директором компании, после того, как руководитель на нее в прямом смысле слова наорал, ответила ему: «Я себя не на мусорке нашла и подобного отношения не потерплю! Если вы не можете себя контролировать, общаясь с людьми, идите к психологу! А со мной так обращаться не надо! Если я вас не устраиваю, скажите мне, и я буду искать другую работу, но в таком тоне общаться со мной не надо!» Эту же мысль можно было выразить более деликатно, но суть, думаю, вы понимаете.

От ответа на вопрос «Кто я для других?» зависит гораздо больше, чем вы можете себе представить.

Как вы думаете, какова вероятность столкнуться с домашним

и сексуальным насилием, если ответы на этот вопрос находятся в категории «Я никто и зовут меня никак»? Больше всего от этого страдают в первую очередь женщины.

• *Вначале на человека повышают голос.*

• *Затем начинаются оскорбления.*

• *Далее становится возможным физическое и сексуальное насилие.*

В основе того, какая будет самооценка у вашего ребенка, лежит ваше к нему отношение. Давайте узнаем, что необходимо сделать родителям, чтобы у ребенка были правильные ответы на вопрос «Кто я для других?».

• *Делитесь с ребенком своими чувствами и переживаниями.*

• *Просите о помощи, позволяйте давать советы и учить вас.*

• *Обнимайте, говорите, что любите.*

СОВРЕМЕННАЯ ПРИТЧА «Я НАСТОЯЩИЙ!»

Семья пришла в ресторан пообедать. Официантка приняла заказ у взрослых и затем повернулась к их семилетнему сыну.

– Что вы будете заказывать?

Мальчик робко посмотрел на взрослых и произнес:

– Я бы хотел хот-дог.

Не успела официантка записать заказ, как вмешалась мать:

– Никаких хот-догов! Принесите ему бифштекс с картофельным пюре и морковью.

Официантка проигнорировала ее слова.

– Вы будете хот-дог с горчицей или с кетчупом? – спросила она мальчика.

– С кетчупом.

– Я буду через минуту, – сказала официантка и отправилась на кухню.

За столом воцарилась оглушительная тишина. Наконец мальчик посмотрел на присутствующих и сказал:

– Знаете что? Она думает, что я настоящий!

Что я могу?

Представьте себе человека, который по жизни руководствуется двумя убеждениями:

• *Это для меня невозможно, другие это могут сделать, я – нет.*

• *Если у меня что-то получается – это везение, просто, так сложились обстоятельства, я тут не причем.*

Как вы думаете, чего достигнет такой человек в жизни? Будет ли он счастлив? Проживет ли он жизнь, наполненную яркими впечатлениями и приятными переживаниями? Ответ очевиден: это маловероятно!

Хотели бы вы, чтобы этим человеком был ваш ребенок? Чтобы ваш ребенок не верил в свои силы, был убежден, что его достижения и успехи – это дело случая, он на них никак не влияет?

Уверен, вы бы не хотели, чтобы это можно было сказать о вашем сыне или дочери. Между тем многие родители, сами того не понимая, собственным отношением формируют в своих детях то, что называется выученная беспомощность.

Результатом такого воспитания являются:

• *отсутствие стремления что-либо в своей жизни менять;*

• *пассивная и беспомощная позиция даже в ситуациях явного дискомфорта.*

Ребенок, а впоследствии взрослый человек, просто не верит в то, что от него в жизни что-либо зависит. Все это результат воспитания. Давайте более подробно разберем тему выученной беспомощности для того, чтобы вы знали, каких ошибок в воспитании ребенка стоит избегать.

Что такое выученная беспомощность?

Выученная беспомощность – это отсутствие веры в то, что действия могут привести к желаемому результату. Психолог Мартин Селигман открыл феномен выученной беспомощности в 1967 году.

И определил его как состояние, когда кажется, что внешние события от нас не зависят, и мы ничего не можем сделать, чтобы их предотвратить. Для того чтобы вы лучше понимали природу выученной беспомощности, предлагаю вам познакомиться с тем, как был открыт данный феномен.

Эксперименты ставились по схеме классического обусловливания И. П. Павлова. Часть их состояла в том, чтобы сформировать у собак условный рефлекс страха на звук высокого тона. В качестве негативного подкрепления использовался несильный, но чувствительный удар электрического тока, который собаки, сидя в клетках, испытывали после того, как слышали звук. После нескольких стимуляций клетки открывали, чтобы проверить, начали ли собаки бояться звука. Экспериментаторы ожидали, что в силу сформированного рефлекса страха, собаки будут убегать, заслышав высокий звук, чтобы избежать удара током. Однако, вопреки ожиданиям, собаки не убегали… Они ложились на пол и скулили, но не совершали никаких попыток избежать удара, что при открытых ящиках было несложно.

Наблюдая неожиданные результаты эксперимента, Мартин Селигман предположил, что собаки не пытаются избежать удара током не из-за отсутствия страха. Судя по их поведению, было очевидно, что они ожидают удара. Несмотря на то что животные несколько раз попытались избежать наказания, но это не получилось, они привыкли к его неизбежности! Иначе говоря, собаки «научились беспомощности».

Селигман решил проверить свое предположение. Для этого вместе с коллегой, Стивеном Майером, он разработал подобный эксперимент с током, но уже с участием трех групп собак.

Животные первой группы могли избежать болевого воздействия, нажав носом на специальную панель. Собака могла отключить питание системы, которая провоцировала удар. Таким образом, она была в состоянии контролировать ситуацию. У второй группы собак отключение устройства зависело от действий первой группы. Эти животные получали тот же удар, что

и собаки первой группы, но их поведение никак не влияло на результат. Наказание второй группы прекращалось только тогда, когда на панель нажимала собака из первой группы. Третья группа собак удара вообще не получала. В течение эксперимента две группы собак подвергались одинаковому действию электрошока. Единственное различие состояло в том, что одни могли прекратить это воздействие, а другие – успевали убедиться в том, что не могут повлиять на ситуацию. Далее все три группы собак были помещены в ящик с перегородкой, через которую любая из них могла легко перепрыгнуть и избавиться от электрошока. Именно так и поступали собаки из первой группы! Легко перепрыгивали барьер и собаки контрольной группы. Животные второй группы метались по ящику, а затем ложились на дно и, поскуливая, переносили удары током все большей и большей силы. Селигман и Майер сделали вывод о том, что беспомощность вызывают не сами по себе события, а опыт неконтролируемости этих событий.

Живое существо становится беспомощным, если оно понимает, что от его действий ничего не зависит.

Как мы видим, главное противоядие от выученной беспомощности – это показать ребенку существующую причинно-следственную связь между его поступками и их последствиями, влиянием на его жизнь. Давайте разберемся, что вы для этого можете сделать.

Как научить ребенка понимать причинно-следственную связь между его поступками и их последствиями?

Дайте ребенку возможность действовать самостоятельно. Для того чтобы показать взаимосвязь между действиями и их последствиями, должны быть поступки. Значит все, что ребенок может делать сам, он должен делать сам. Стоит подчеркнуть, что самостоятельность касается не только поступков, но и решений. Решения, которые ребенок может принять сам, он должен принимать сам. Чем раньше это произойдет, тем лучше. В три года человек уже вполне может выбирать, какую куртку ему нужно надеть. Правда, в этом возрасте выбор лучше предлагать из заранее отобранных родителями вещей. У трехлетнего ребенка отсутствует представление о качестве, но выбрать между зеленой курткой и синей он может. Выбор между А и В – это достаточно сложный процесс:

- *необходимо понять, чего ты хочешь;*
- *сравнить А и В по всем критериям;*
- *сопоставить критерии с тем, чего ты хочешь.*

Важно! Выбор обуви похож на выбор спутника жизни: анализ сложнее, критериев больше, но мыслительный процесс одинаковый.

КОНТРОЛЬ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Изучение беспомощности, контроля и их влияния на психику человека продолжили в 1976 году психологи Эллен Джейн Лангер и Джудит Роден. Именно они провели исследование в доме престарелых Арден-Хауз в штате Коннектикут.

Для эксперимента психологи выбрали два этажа дома престарелых, обитатели которых приняли участие в исследовании. Обитателям четвертого этажа предоставлялась повышенная ответственность за себя и свой образ жизни, жителям второго этажа оставляли возможность вести обычный образ жизни, в окружении внимания и заботы персонала.

Жителям второго этажа на первом собрании дали стандартную инструкцию, в которой говорилось: «Мы хотим, чтобы вы чувствовали себя здесь счастливыми, и считаем себя ответственными за то, чтобы вы могли гордиться нашим домом престарелых и быть здесь счастливыми. Мы сделаем все, что в наших силах, чтобы помочь вам… Мы хотели бы воспользоваться возможностью и вручить каждому из вас подарок – цветок. Теперь это ваше растение, оно будет стоять у вас в комнате, медсестры будут поливать его и заботиться о нем, вам самим ничего не нужно будет делать».

А вот жителям второго этажа было сказано другое: «Вы сами должны решить, как будет выглядеть ваша комната, хотите ли вы оставить там все как есть, или желаете, чтобы наши служащие помогли вам переставить мебель. Вы сами должны сообщить нам свои пожелания, рассказать, что именно вы бы хотели изменить в своей жизни. Кроме того, мы бы хотели воспользоваться нашей встречей, чтобы вручить каждому из вас подарок. Если вы решите, что вы хотите завести растение, то можете выбрать то, которое вам понравится, из этого ящика. Эти растения – ваши, вы должны содержать их и заботиться о них так, как считаете нужным. На следующей неделе два вечера, во вторник и в пятницу, мы будем демонстрировать фильм. Вам нужно решить, в какой именно день вы пойдете в кино и хотите ли вы вообще смотреть фильм». Этой экспериментальной группе была предоставлена возможность выбора и контроля.

Кроме того, в исследовании участвовала контрольная группа, ей дали инструкции, из которых было очевидно, что большинство решений будет принимать руководство.

Эксперимент длился три недели. По истечении этого времени среди пациентов были проведены опросы, целью которых было измерение удовлетворения собственной жизнью. Интересно, что различия между результатами двух групп оказались значимыми. Так, средний уровень счастья отрицательного значения -0,12 у «группы второго этажа» противопоставлялся средней оценке +0,28 у «группы четвертого этажа» (по личным сообщениям пациентов). Улучшение состояния пациентов по оценкам медсестер у экспериментальной группы показало +3,97 против -2,39 у контрольной. Значительно различалось время, потраченное на общение с другими пациентами, беседы с персоналом, а также пассивное наблюдение за персоналом (последний критерий показал -2,14 у экспериментальной группы против +4,64 у контрольной).

Результаты подтвердили предположения о позитивном воздействии контроля и возможности влиять на все сферы жизни

человека. Большее число участников экспериментальной группы посмотрели кинофильм и поучаствовали в игре на отгадывание (десять против одного). Вывод психологов гласил: некоторые негативные явления, сопутствующие старению (потеря памяти, снижение тонуса), вероятно, связаны с утратой возможности контролировать собственную жизнь, а значит, их можно предотвратить, если вернуть пожилым людям право принимать решения и чувствовать свою компетентность.

Через полгода после исследования Лангер и Родин вернулись в этот дом престарелых, чтобы произвести еще один замер и выяснить, продолжается ли действие эксперимента. Оценки персонала продемонстрировали, что пожилые люди из группы с увеличенной ответственностью продолжают находиться в лучшем состоянии: общая средняя оценка для них составляла 352,33 против 262,00 у контрольной. И самое важное – за время, прошедшее после первого исследования, 30 % участников контрольной группы умерло, тогда как из числа участников экспериментальной ушло из жизни 15 %. На основании полученных результатов администрация приняла решение и дальше поощрять стремление пациентов к контролю за собственной жизнью.

НАУЧИТЕ РЕБЕНКА В КАЖДОЙ СИТУАЦИИ НАХОДИТЬ ДЛЯ СЕБЯ ЧТО-ТО ЦЕННОЕ

Вы учите семилетнего ребенка играть в теннис, а он не попадает ракеткой по мячу?

Выученная беспомощность	Вера в себя
Ты что не видишь, как надо делать? Это же просто, у всех получается, а у тебя нет? Соберись!	Вот это удар. По мячу ты не попал, но удар был очень мощным. Когда ты научишься попадать по мячу, с таким ударом ты быстро достигнешь успеха!

Вы учите пятилетнего ребенка писать? Он написал строку буквы «а», вы видите, что ему еще есть над чем работать…

Выученная беспомощность	Вера в себя
Кто так пишет?! Посмотри на эти каракули! Это же так просто – рисуешь кружочек к нему добавляешь палочку! Что это за буква? А это что такое, разве это «а», это черти что, а не буква «а». Ты пишешь, как курица лапой! Давай все переделывай!	Ты так быстро написал целую сроку! Молодец! Ну-ка давай посмотрим, что у тебя получилось? Смотри, какая красивая «а» получилась, почти как в примере! И следующая очень точно написана! Ну-ка давай посмотрим, сколько красивых, точных букв «а» у тебя получится в следующей строке? Будет ли их больше, чем в этой?

Вы учите четырехлетнего ребенка кататься на двухколесном велосипеде. Он проезжает по нескольку метров, после чего теряет равновесие и заваливается?

Выученная беспомощность	Вера в себя
Ну что такое! Тебе что сложно прямо ехать!? Быстрее крути педали! Сколько можно тебе говорить!? Вон все уже, смотри, ездят, а у тебя не получается! Ну-ка поднимай велосипед и давай снова крути педали!	Супер, ты проехал целых три метра! Молодец! Вчера у тебя вообще не получалось, а теперь ты уже едешь! Если так дело пойдет, ты уже сегодня научишься ездить! Молодец! Я научился кататься на двухколесном велосипеде в 6 лет, а ты научишься в 4!

Томас Эдисон в попытке создать привычную нам лампу накаливания провел более 10 000 опытов, которые не приводили его к успеху. Об этом он сам говорил: «Я не потерпел неудачу. Я просто нашел 10 000 путей, которые не работают».

ШПАРГАЛКА ОТ ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ:

• *«Ты бы мог мне помочь не по хозяйству, а в чем-то более значимом…»*

• *«Мне нужна твоя помощь, чтобы решить, что сегодня надеть.»*

• *«Хочу посоветоваться с тобой, какое решение стоит принять.»*

• *«Это сложно, без тебя не обойтись.»*

• *«Я уверен – ты можешь.»*

• *«Вот видишь, ты старался, значит, у тебя все получится.»*

Что может помешать счастливой взрослой жизни?

Давайте теперь рассмотрим то, что может помешать найти правильные ответы на ключевые вопросы: чего я хочу, что я могу, кто я для других.

Существует четыре важных момента, которые стоит учитывать:

1. *Отсутствие границ.*
2. *Завышенные ожидания.*
3. *Гиперопека.*
4. *Неуважение.*

Отсутствие границ

> Границы личности – это правила поведения, определяющие уровень комфорта при взаимодействии с другими людьми. Границы личности похожи на границы государства. Они защищают нашу личную территорию. Мы понимаем, что эта территория принадлежит нам, а территория по ту сторону границы – нет. Для того чтобы кто-то смог войти на нашу территорию, он должен спросить у нас разрешения. Я имею в виду не физическую территорию, не комнату и не некое географическое пространство, а наши взгляды на жизнь. На своей территории мы чувствуем себя комфортно. И при успешном взаимодействии с другим человеком мы чувствуем себя по-настоящему комфортно, когда он не посягает на наш внутренний мир, на наше мнение, убеждения и ценности. Это значит, что он не лезет туда с желанием все переделать и поменять. Для каждого человека ценно право сказать «Нет», право на проявление своих чувств и эмоций и право на защиту своих интересов.

Давайте рассмотрим это в контексте отношений с ребенком. Задумайтесь, есть ли у наших детей право сказать «Нет»? Есть ли у них право на защиту своих интересов, на которые мы как родители иногда посягаем умышленно или оправданно? Какую степень свободы на своей территории имеют наши дети? Есть ли у них право на свое мнение, убеждения и ценности? Конечно, нам не нравится, когда ребенок печалится. Смеющиеся дети гораздо лучше плачущих. Но иногда наши дети плачут. И плачут иногда по тем поводам, которые для нас кажутся незначительными. А для детей, слезы у которых настоящие, – это очень значимый повод. Позволяем ли мы проявлять своим детям чувства и эмоции? Или мы врываемся на их личную территорию, нарушаем их границы и рассказываем, как нужно относиться к жизни?

Воспитательный момент в общении с ребенком должен присутствовать всегда, но при этом важно выслушивать и принимать точку зрения ребенка.

Границы личности – это правила взаимодействия, защищающие личную территорию и внутренний психологический комфорт ребенка.

Как должен жить ваш ребенок: так, как удобно ему, или так, как удобно другим? О чем он должен заботиться в первую очередь: о собственном комфорте или о комфорте людей, которые его окружают?

Уверен, что у многих нет внятного однозначного ответа на этот вопрос. Если бы я спросил, хотите ли вы, чтобы ваш ребенок был доволен своей жизнью, ответ был бы очевиден. Вы бы сказали: «Да!» Но я умышленно поставил вопрос более остро.

Хотите ли вы, чтобы ваш ребенок был доволен своей жизнью, но при этом другие люди испытывали бы от этого дискомфорт?

Конечно же, я согласен, лучше, когда хорошо и ребенку, и окружающим его людям. Но вы же понимаете, что в реальной взрослой жизни ваш ребенок будет вынужден делать непростой выбор: делать хорошо другому, но при этом самому испытывать дискомфорт, или сделать хорошо себе, не слишком заботясь о том, будет ли хорошо другим.

Не всегда можно будет угодить и себе, и другим. Гораздо чаще нужно будет решать, кому сделать хорошо.

Если вдруг вы сейчас начинаете размышлять об эгоизме, то хочу вам напомнить важные правила:

• *Жить хорошо – это НЕ эгоизм. Эгоизм – это, когда другие должны жить так, чтобы тебе было хорошо.*

• *Жить по своим правилам – это НЕ эгоизм. Эгоизм – это, когда другие должны жить по твоим правилам.*

Я понимаю, что это не очень популярная точка зрения. Ведь нас постоянно зомбировали тем, что надо думать о других, себя нужно приносить в жертву ради того, чтобы кому-то было хорошо. Эти постулаты для многих стали уже нормой. Я предлагаю вам посмотреть на это с другой стороны.

Спросите себя:

• *Вы хотите, чтобы другому человеку было хорошо за счет*

вашего ребенка?

• Вы хотите, чтобы ваш ребенок принес в жертву свое счастье и благополучие ради того, чтобы другому было комфортно?

• Вы хотите, чтобы ваш ребенок забыл о своих интересах и жил для обеспечения удобства других?

Проблемы с границами можно разделить на две категории:

• когда у ребенка нет прав;

• когда ребенок сел вам на голову, то есть у родителей нет прав.

Если у ребенка нет права на свое мнение, на свои убеждения и ценности, нет права сказать «нет», нет права защищать свои интересы, то, увы, его границы нарушены. Вы в каком-то смысле оккупировали его территорию, его душу, его мозг и насаждаете там свои правила, которые возможно правильны, но насильно мил не будешь.

Обратная сторона границы – это когда ребенок сел вам на голову. В такой ситуации ребенок не считается с вашими желаниями, неуважительно относится к вашему мнению. Ему абсолютно плевать на то, что сказали мама или папа. В таком случае дети относятся к родителям как к обслуживающему персоналу. «Мама, я хочу кушать», «Мама, купи мне игрушку», «Мама, постирай мне вещи». Это говорит о том, что личная территория родителей не защищена. Как правило, такое происходит, когда родители испытывают чувство вины: «Мы могли бы давать больше, потому что кто-то другой дает больше». Тогда они стараются сделать для ребенка все, чтобы якобы это все искупить. Но в конечном итоге просто позволяют ребенку зайти на свою территорию и разрушать себя.

А между тем, развивающее взаимодействие – это когда у каждого есть своя территория. И есть общая территория. Вспомните два кольца, которые являются символами брака. Есть территория, где кольца пересекаются и есть, где не пересекаются. Это и есть идеальная модель взаимодействия. Существуют некие общие семейные правила в рамках совместного сожительства. А есть личная территория. Мы уже говорили о том, что у ребенка должна быть своя физическая территория или хотя бы угол. И там он должен быть абсолютным хозяином. А сейчас мы с вами говорим о внутренней территории ребенка. Ему там будет комфортно, когда он будет вести себя так, как хочет. Но при этом, не садясь вам на голову, не нарушая ваши границы и не вторгаясь

на вашу личную территорию. А если границы нарушены, с ответами на ключевые вопросы: чего я хочу, что я могу и кто я для других – могут быть проблемы.

Завышенные ожидания

Увы, не все дети рождаются гениями, но как правило, всем родителям хочется, чтоб их дети достигли многого в этой жизни. Здесь уместно вспомнить цитату Альберта Эйнштейна: «Все мы гении. Но если судить рыбу по ее способности взбираться на дерево, она проживет всю жизнь, считая себя дурой». Вполне возможно, что ваш ребенок не будет учиться лучше, чем сын вашего соседа. Но у него могут быть другие таланты и умения. Важно их найти и раскрыть. Конечно, мы с вами знаем, что хорошие оценки не являются залогом хорошей успешной жизни. Мы начинаем проявлять завышенные ожидания, когда останавливаем свое внимание на негативе: «Ты бы мог учиться лучше», «Я считаю, что еще несколько баллов ты мог бы подтянуть», «Эта оценка не соответствует твоему уровню развития». Говоря такое своему ребенку, мы, по сути, обращаем внимание ребенка на его ошибки. На то, в чем он не так уж хорош. Когда мы ожидаем от своего ребенка великих достижений, мы каким-то образом сообщаем ему, что такой, какой он есть, он нам не нравится и не нужен. У него складывается впечатление, что мы любим его только тогда, когда он молодец, когда у него все здорово, когда мы с гордостью показываем его родственникам. Когда мы хотим, чтобы дети были лучшими, мы возлагаем на них ответственность, к которой они не готовы. А в некоторых случаях желание насильственно осчастливить ребенка просто лишает его детства. Когда ребенок ходит на восемь кружков и все, что он делает, – это учится, учится и еще раз учится. В такой детской жизни нет слов «радость» и «удовольствие». Да, детям нужно учиться. Но может быть такое, что у ребенка с интеллектуальной стороны все хорошо, а удовольствие от жизни он не умеет получать. Такой ребенок многого достигает, поскольку родители взрастили в нем такую привычку, но радости ему это не приносит. Когда человек не способен достигать своих целей, он не способен быть удовлетворенным жизнью. Он способен удовлетворить только того, чьих целей он достигает.

Гиперопека

Как вы думаете, в чем заключается основная функция родителя? Прямо сейчас ответьте на вопрос: в чем ваша главная задача по отношению к детям? Ответ очень простой: сделать детей максимально самостоятельными. С того момента, как ребенок появился в вашей семье, вся ваша работа должна быть направлена, в каком-то смысле, на то, чтобы вытолкать его из семьи, научить его жить отдельно, без вас. Только в таком случае ваш ребенок будет счастлив. Потому что, к сожалению, вы уйдете из жизни, скорее всего, раньше, чем он. Если он не способен жить без вас, вряд ли у него эта жизнь сложится. Поэтому надо стараться не привязывать детей возле себя, а наоборот – научить жить отдельно, своим умом, своими квартирами, своими доходами. Есть два варианта взаимодействия родителей и детей.

Вариант 1. Родители не дают ребенку совершать ошибки, оберегают его от опыта. Предлагается решение для детей, а трудности устраняются родителями. Поскольку родители взрослее, они эти трудности проще идентифицируют. Им вообще с детскими трудностями проще справляться. Спросите себя, такой вариант каким-то образом помогает ребенку быть самостоятельным? Нет.

Вариант 2. Ребенок совершает ошибки, на которых он учится. Когда в его жизни возникает трудность, он ее сам преодолевает, пускай и не всегда успешно. При этом варианте родители не делают того, что ребенок может сделать сам. Да, это дольше. Да, иногда возникают проблемы, но ребенок учится. Вы должны понимать, что лучший в мире учитель – это опыт. Берет правда дорого, но объясняет очень доходчиво. Опыт ошибок в жизни вашего ребенка должен быть. Это неотъемлемая часть становления личности! Но многие родители, увы, вместо того, чтобы дать ребенку расти самостоятельно, опекают его сверх нормы. Что и называется гиперопека.

Существует два типа гиперопеки:

- *потворствующая;*
- *доминирующая.*

При потворствующей гиперопеке ребенок является кумиром

семьи. Он лучший не по факту каких-то поступков, а по умолчанию. Вот все – идеал – принц или принцесса. Отличие от настоящих принца или принцессы в том, что настоящий принц, он и в двадцать и в сорок и в пятьдесят лет будет иметь обслуживающий персонал и людей, которые будут за ним ходить, восхищаться и решать его проблемы. И он не будет находиться в окружении, где кто-нибудь сомневается, что его высочество заслуживает лучшего! А с обычными детьми, увы, по-другому. Как только они выходят за рамки семьи, в которой их считают самыми лучшими, они сталкиваются с другой реальностью. И тогда тупик. Ребенок хочет быть на высоте, но при первой же неудаче находится на грани нервного срыва. А иногда даже суицида. Поскольку дома он привык, что все его прихоти и капризы выполняются немедленно. Ребенок даже подумать не успел, а вот уже подарки, решения трудностей, все блага. Он стремится быть в центре внимания и в семье поддерживают его. Но в реальном мире другие люди, которые видят этого «принца», с этим не согласны. Они показывают ему, чего он на самом деле стоит. Таким детям в реальной жизни очень тяжело. Хотя внутри семьи достаточно комфортно! Да и качество «стремиться быть в центре внимания» и высокий уровень притязания к жизни – это качество хорошее. Только, увы, под эти качества при такой гиперопеке не хватает воли, не хватает базы. Поскольку ребенок уже считается лучшим, ему не надо никуда стремиться, а лидер – это не тот, кто называет себя лидером, а тот, кто ведет себя как лидер! В центре внимания тоже можно находиться по-разному. Внимание – это вещь, которую нельзя требовать. Нужно быть человеком, который приковывает к себе внимание, а не требовать его. А дети, родители которых уж слишком их опекают, потворствуя во всем, на это не способны. В результате то, чего они ждут от жизни, не подтверждается реальностью, их ждет разочарование. А они не умеют разочаровываться. У них разочарований в жизни было очень мало, они не умеют сталкиваться с трудностями и их преодолевать, поскольку все и всегда за них делали родители.

Доминирующая гиперопека – это обратная сторона медали, где у ребенка нет своего мнения. Оккупирована его территория, поскольку родитель всегда знает, что для ребенка лучше. У ребенка в принципе нет своего мнения, масса ограничений и запретов, а хуже всего, что способности ребенка умышленно занижаются родителями, якобы в целях безопасности и контроля. «Не езди на велосипеде, ты же можешь упасть», «У тебя не получится, ты упадешь, зашибешь ногу». И такие неспособные дети растут в семье. У них мало прав, и они со временем к этому

привыкают. В результате их главные качества – нерешительность, неспособность принять решения и безответственность.

Оба типа гиперопеки являются пагубными для ребенка. Они никоим образом не дают ответа на вопрос «Что я могу». В случае с потворствующей гиперопекой все хорошо с вопросами «Кто я для других» и «Чего я хочу», а с вопросом «Что я могу» непонятно. Я знаю, что могут мои родители, но что я могу, я не знаю. В случае с доминирующей гиперопекой очень сложно с ответами на все эти вопросы. Она гораздо хуже, чем потворствующая гиперопека.

В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ ГИПЕРОПЕКОЙ И ЗАБОТОЙ?

Разница заключается в следующих двух пунктах:

- то, что необходимо и полезно ребенку;
- то, что необходимо и полезно родителям.

Основная задача гиперопеки – обеспечить спокойствие родителей. Когда ребенок рядом, когда я контролирую каждый его шаг, я спокоен. Ведь все под контролем. Когда ребенок совершает ошибки, когда он сталкивается с трудностями, когда он учится ездить на велосипеде и падает – это опасно. Думаю, вы помните свое состояние, когда вы видите, как ваш ребенок падает с велосипеда. В тот момент мысли всякие приходят в голову. И родители в целях удовлетворения собственных интересов и собственного внутреннего комфорта, выбирают привязать ребенка к себе, не позволяя ему получать необходимый опыт. Такие родители говорят, что это все для того, чтобы ребенку было хорошо. Но на самом деле интересами ребенка в такой ситуации пренебрегают. Здесь идет речь исключительно об эгоистических интересах родителей. Потому что в интересах ребенка совершать ошибки, на них учиться и приобретать опыт. Сейчас пока он маленький, трудности, которые ему нужно научиться преодолевать, тоже маленькие. А во взрослой жизни трудности уже будут взрослыми. И если не будет умения эти трудности преодолевать, если не будет навыка справляться с ошибками, с разочарованиями, с неудачами, то жизнь такого человека, если он, конечно, не настоящий принц, будет выглядеть очень печально. Гиперопека – еще один способ помешать ребенку найти ответы на жизненно важные вопросы.

Неуважение

Подталкивая детей на разные поступки, мы можем их по-разному мотивировать. Вот несколько негативных способов мотивации, говорящих о неуважении к ребенку: мы сеем у ребенка чувство вины, мы его наказываем, мы его стыдим, обзываем, оскорбляем. Важно стараться, чтобы ребенок в своей жизни мотивировался не стыдом, не страхом наказания и не чувством вины. Мотивация правильная тогда, когда есть искренний интерес, который удовлетворяется. Мы проявляем неуважение, когда мы не находим для ребенка времени и считаем другие дела более важными. Попробуйте перенести это на себя. Представьте, что другие люди, коллеги по работе, начальники, мотивируют вас, оскорбляя, наказывая, формируя чувство вины, либо позоря вас перед коллегами. Можно ли это назвать уважительным поведением по отношению к вам? Вот точно так же и по отношению к детям. Если ваш якобы товарищ всегда находит время для чего-то другого, но не для вас, уважает ли он вас? Нет. А если он игнорирует ваше мнение, если ему абсолютно плевать на то, что вы говорите, есть ли в этом уважение? Конечно же, нет. Порой родители ведут себя по отношению к своим детям именно так – игнорируют их мнение или отрицают, преуменьшают их желание, говорят: «Что он может думать или хотеть, он же маленький?! О каких проблемах может идти речь?», «Вырастешь, потом будешь хотеть. А сейчас делай то, что я сказал». Такое отношение никак не поможет ребенку определить, чего он хочет, что может и кто он для других.

Предлагаю вам сделать следующее упражнение.

1. Составьте список из десяти пунктов «Как мне необходимо вести себя с ребенком, чтобы у него сформировалось о себе мнение: «я ни на что не способен». Напишите десять пунктов, что вы должны сделать, чтобы ваш ребенок начал о себе думать подобным образом.

2. Напишите список из десяти пунктов вашего поведения, которые будут формировать в ребенке убеждение: «За что бы я ни брался, у меня ничего не получится».

3. И составьте еще один список ваших поступков, после которых ребенок будет думать: «От меня ничего не зависит».

4. Проведите анализ написанных списков. Выделите

действия, которые вы совершаете по отношению к своему ребенку чаще всего. Дайте себе обещание отслеживать свое поведение. Замените свои поступки на такие, после которых ваш ребенок будет чувствовать: «Я могу это сделать», «У меня все получится», «Все зависит только от меня».

ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ ВЫ УЗНАЛИ:

1. Как воспитать счастливого и уверенного в себе ребенка с помощью трех вопросов: Чего я хочу? Кто я для других? Что я могу?

2. Как преодолеть выученную беспомощность и помочь ребенку быть самостоятельным.

3. Какие ваши действия могут помешать ребенку стать счастливым.

ЗАПИШИТЕ ЧЕТЫРЕ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЕ МЫСЛИ, НА КОТОРЫЕ ВЫ ОБРАТИЛИ ВНИМАНИЕ, ЧИТАЯ ДАННУЮ ГЛАВУ:

1.
…….

2.
…….

3.
…….

4.
…….

НАПИШИТЕ ТРИ ГЛАВНЫХ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОЯВЯТСЯ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ И КОТОРЫМ ВЫ ПОСВЯТИТЕ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ:

1.
…….

2.
…….

3.
…….

ЗАПИШИТЕ ДВЕ ОШИБКИ В СВОЕМ ПОДХОДЕ К РЕБЕНКУ, НА КОТОРЫЕ ВЫ ОБРАТИЛИ ВНИМАНИЕ ПОСЛЕ ПРОЧТЕНИЯ ДАННОЙ ГЛАВЫ И НАД КОТОРЫМИ БУДЕТЕ РАБОТАТЬ:

1.
…….

2.

…….

ЗАПИШИТЕ ОДНУ МЫСЛЬ, КОТОРОЙ ВАМ ХОТЕЛОСЬ БЫ ПОДЕЛИТЬСЯ С КЕМ-ТО ИЗ ВАШИХ ЗНАКОМЫХ, У КОГО ЕСТЬ РЕБЕНОК:

1.

…….

ПОДЫТОЖИМ ГЛАВУ ПРИТЧЕЙ.

Один ученик спросил своего наставника:

– Учитель, что бы ты сказал, если бы узнал о моем падении?

– Вставай!

– А на следующий раз?

– Снова вставай!

– И сколько это может продолжаться – все падать и подниматься?

– Падай и поднимайся, покуда жив! Ведь тот, кто упал и не поднялся, мертв.

Глава 7
Как управлять поведением ребенка

– Почему ваши придворные вас во всем слушаются?

– А я никогда не приказываю им того, что они не хотели бы исполнить.

Неизвестный автор

У всякого человека бывает два воспитания: одно, которое ему дают другие, и другое, более важное, которое он дает себе сам.

Эдвард Гиббон

В ЭТОЙ ГЛАВЕ ВЫ УЗНАЕТЕ:

1. Какие задачи стоят перед воспитанием?
2. Каким бывает воспитание и что именно воспитывает ребенка?
3. Что такое мотивация и подкрепление в контексте воспитания?

Воспитание – формирование у ребенка правильных привычек и взглядов. В глубине души все родители мечтают о послушном управляемом ребенке, который не создает хлопот. Но возможно ли это в принципе? Можно ли управлять поведением ребенка, не травмируя его психику? Да. Это возможно. Ребенок может быть управляемым! Как это сделать с помощью воспитания, мы обсудим в этой главе. А еще ответим на вопросы:

1. Какие задачи стоят перед воспитанием?

2. Каким бывает воспитание и что именно воспитывает

ребенка?

3. Что такое мотивация и подкрепление в контексте воспитания?

Задачи воспитательного процесса

Если голодному человеку отдать корзину с рыбой, он насытится один раз. Но если дать ему удочку и научить ею пользоваться, он сможет кормить себя всю свою жизнь.

Восточная мудрость

Для меня воспитание сводится к четырем основным задачам.

ЗАДАЧА № 1

БЕЗОПАСНОСТЬ/ВЫЖИВАНИЕ

В данном контексте понятие «безопасности» несколько отличается от того, о чем мы говорили в первой главе, разбирая базовые потребности ребенка.

Главное – это обеспечить выживание ребенка как биологического существа. К этой задаче сводится все, что касается здоровья:

• *режим и культура питания,*

• *основы гигиены,*

• *правила поведения в угрожающих жизни и здоровью ситуациях.*

Безопасность – это первое ради чего мы как родители предпринимаем всевозможные воспитательные мероприятия. Это краеугольный камень всего воспитательного процесса. Все принципы и идеи, которые вы пытаетесь вложить в голову ребенка, должны служить его безопасности, его здоровью и жизни в первую очередь. А во вторую очередь – здоровью и жизни других людей.

ЗАДАЧА № 2

ПОДГОТОВКА РЕБЕНКА К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Нравится вам эта идея или нет, но в будущем ваш ребенок

будет жить один. Именно поэтому ваша главная задача как родителей – позаботиться о том, чтобы он был способен к взрослой самостоятельной жизни. И не стоит питать иллюзии, что это произойдет автоматически, после достижения им определенного возраста. К этому ребенка нужно готовить, начиная с достижения им одного года. В этом возрасте он уже способен делать свои первые самостоятельные шаги или движения – дотянуться, доползти, дойти до чего-либо.

> В психологии этот процесс называется сепарация, или, говоря простым языком, психологическое отделение от родителей. Результатом сепарации должны стать способность ребенка жить самостоятельной взрослой жизнью и умение обходиться без поддержки родных и близких. Я не говорю о том, что ребенку не стоит пользоваться поддержкой родителей, я говорю, что он должен уметь обходиться без нее. Например, на этапе сепарации препятствием к психологическому отделению является то, что родители в этот период не поддерживают стремления ребенка к самостоятельности, а продолжают все делать за него. Например, кормят с ложки, подают игрушки, делают то, что ребенок хочет сделать сам.

ЕСТЬ ТАКОЙ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ПРИНЦИП: ПЛАВАТЬ МОЖНО ЛЮБИТЬ, ПЛАВАТЬ МОЖНО НЕ ЛЮБИТЬ, НО ПЛАВАТЬ ЛУЧШЕ УМЕТЬ

В возрасте 17–19 лет ребенок должен уметь самостоятельно плавать в океане взрослой жизни без страховки. Именно в этом возрасте должна произойти окончательная сепарация ребенка от родителей. Это не значит, что в этом возрасте ребенка обязательно надо выставить из отчего дома. Просто нужно позаботиться о том, чтобы он был способен выжить без вашей помощи и поддержки. 19 лет – как некий рубеж, после которого ребенок должен быть готов к самостоятельной жизни, выбранный не случайно. Ведь в этом возрасте ваш ребенок может и физиологически, и по закону создать свою семью. Сейчас речь не о том, насколько это будет правильный и осознанный шаг. Я говорю о том, насколько мало шансов у семьи на счастье, если ее создали великовозрастные дети, которые не способны:

- *принимать решения,*
- *нести ответственность за свои поступки,*

• *обеспечить проживание на отдельной жилплощади,*

• *оказать моральную поддержку своему партнеру,*

• *преодолевать все трудности взрослой самостоятельной жизни.*

Большинство родителей, в особенности мамы, стараются как можно больше и дольше ограждать своего ребенка от проблем. Поступая таким образом, они оказывают своим детям медвежью услугу. 17-летний парень, который не знает, как себя вести на собеседовании, которому нужна ваша поддержка при трудоустройстве, выглядит нормально. А вот 28-летний мужчина, которого мама приводит на работу устраиваться, выглядит как минимум смешно, а как максимум – отвратительно.

Помните, самостоятельность – это качество, которое нужно взращивать. Само собой оно не появится. И чем раньше вы это начнете делать, тем лучше. Но главное, чтобы это произошло до 19 лет.

ПРИТЧА О САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Жил родитель, который очень любил своих детей и очень боялся, что с ними что-то случится. Поэтому он всегда контролировал каждый их шаг, указывая, какое решение принять, какое действие совершить. Он делал все, чтобы никакие трудности не омрачили их жизнь. Но, несмотря на это, его дети выросли недостойными людьми.

В отчаянии любящий родитель воскликнул:

– Жизнь! Почему же так случилось?!

Та ему ответила:

– Потому что ты не дал мне ни единой возможности их воспитать.

ЗАДАЧА № 3

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ

То, насколько ваш ребенок удовлетворен своей жизнью, очень точный критерий того, насколько хорошо вы справляетесь со своими воспитательными функциями. Именно удовлетворенность является результатом того воспитания, которое родители

прививают детям.

Критерием является не то, что вы думаете об удовлетворенности ребенка своей жизнью, а его реальные ощущения. Жизнь – это не интеллектуальный процесс, и ее качество измеряется не тем, что вы о жизни думаете, а тем, как вы себя в этой жизни чувствуете.

Вот несколько контрольных вопросов, с помощью которых вы сможете проверить, насколько ваш ребенок удовлетворен своей жизнью:

1. Что ваш ребенок делает чаще – улыбается и радуется или грустит и печалится?

2. Знает ли ваш ребенок, что в любой ситуации вы всегда будете на его стороне? Чувствует ли он себя уверенным рядом с вами?

3. В поведении с другими людьми – и взрослыми и детьми – ваш ребенок угрюмый и агрессивный или вежливый и доброжелательный?

4. Может ли ваш ребенок поделиться с вами своими желаниями, мыслями и переживаниями? Ощущает ли он вашу поддержку?

5. Чувствует ли ваш ребенок физическую близость с вами? Как часто вы его обнимаете, гладите, целуете?

Это, конечно, не диагностика психического состояния вашего ребенка. Но после ответов на эти вопросы у вас появится общее представление о его качестве.

ЗАДАЧА № 4

УДОБСТВО И КОМФОРТ РОДИТЕЛЕЙ

Конечно же, взаимодействие с ребенком должно быть удобным и комфортным для родителей. А общение должно приносить радость. Но это возможно только после удовлетворения первых трех пунктов: ребенок находится в безопасности, у него все в порядке со здоровьем и ему ничего не угрожает; он приспособлен к самостоятельной жизни в меру своего возраста; ребенок удовлетворен своей жизнью. Тогда ваше общение будет по-настоящему приятным.

Многие родители сосредотачиваются на пункте четыре и на пункте один, упуская удовлетворенность ребенка жизнью. А это неправильно, поскольку недовольный ребенок, даже если он

будет удобен, рано или поздно начнет приносить вам различного рода неприятности. Это очень легко не заметить, когда ребенок маленький.

В три, пять, шесть, восемь лет вы можете его контролировать и выстраивать с ним отношения так, чтобы вам было удобно и комфортно – методом запугивания или применением физической силы. Но чем старше будет становиться ребенок, чем больше у него будет свободы, тем больше он будет давать вам отпор.

А со временем ваш комфорт от взаимодействия с ним будет страдать. Как только он сможет позволить себе не ночевать дома, не предупредив вас об этом, вряд ли вам будет комфортно.

Поэтому обращайте внимание на эти четыре цели воспитания: на безопасность, подготовку к самостоятельности, удовлетворение жизнью и удобство для родителей.

Что и как воспитывает нашего ребенка?

Воспитание – это привитие ребенку правильных привычек и взглядов. Именно привычки определяют наш характер. И здесь родители часто допускают простую и очевидную ошибку. Они ждут очень быстрых результатов. Считают, что любая педагогическая методика, которую они услышали или прочли в книге, должна подействовать мгновенно и должна сразу же изменить жизнь ребенка. Ребенок должен стать другим.

Очень часто родители рассказывают:

> *Мы все перепробовали, только у нас ничего не работает!*

А когда я начинаю узнавать у них, что они пробовали и почему не работает, то оказывается, что они прочли дельный совет, но использовали его в течение одного-двух дней. Не получили результата и забросили эту методику. А между тем поведение, которое родители стараются откорректировать, у ребенка формировалось месяцами, а иногда – годами, и изменить его за один-два дня или за неделю невозможно. Поэтому, занимаясь воспитанием ребенка, не стоит ждать быстрых результатов. Это одно из правил для всех родителей. На коррекцию поведения и воспитание может уходить от нескольких месяцев до нескольких лет, в редких случаях это недели. Вы должны это помнить, пытаясь применить в жизнь все то, о чем мы говорим с вами в рамках этой книги.

ВОСПИТАНИЕ БЫВАЕТ ДВУХ ТИПОВ:

- *пассивное,*
- *активное.*

В первом случае вы можете ничего специально не делать. Формирование взглядов на жизнь и привычек у вашего ребенка будет происходить само собой, без вашего активного участия в этом процессе.

Во втором случае требуется ваша активность. Вам необходимо целенаправленно предпринимать некие действия, в результате которых у ребенка будут формироваться определенные вами привычки и взгляды.

Если мы понимаем воспитание как формирование у ребенка привычек поведения и взглядов на жизнь, то невоспитанным он быть не может. Его воспитание может нам не нравиться, но оно у него будет.

В определенном смысле ребенка можно сравнить с участком земли. Если мы сажаем пшеницу, то вырастет пшеница. Если мы сажаем овес, то мы не сможем собрать рожь. Если мы ничего не сажаем, земля пустой стоять не будет, что-то на ней да вырастет.

Давайте разберемся, что и как формирует привычки и взгляды ребенка.

Пассивное воспитание

К пассивному воспитанию относится окружающая среда, в которой растет ребенок. Ее влияние является достаточно существенным и в некоторых случаях определяющим. Соответственно, если вы не хотите или не можете по каким-либо причинам заниматься воспитанием вашего ребенка, поместите его в правильную среду, и она сделает за вас вашу работу.

Среду, в которой растет ребенок, условно можно разделить на две категории:

• ***семья:*** *родители, бабушки и дедушки, братья и сестры, дяди и тети;*

• ***общество:*** *детский сад, школа, друзья, кружки и секции, социальные сети, средства массовой информации – в общем, все, что выходит за рамки семьи.*

Семья и общество формируют у ребенка представление о норме.

КАК СЕМЬЯ ВЛИЯЕТ НА ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА?

Ценности, которыми живет ваша семья, напрямую формируют привычки, с помощью которых ваш ребенок будет пытаться определить себя в жизни. То, что видит ребенок вокруг себя, он будет считать нормой. Если ребенок растет в среде, где отдохнуть – это значит выпить и/или в отвисших штанах сидеть перед телевизором, то как вы думаете, что он будет считать для себя нормой? Если ребенок растет в среде, где употребление матерных слов является признаком крутости и взрослости, какие у него будут формироваться привычки? Если ребенок растет в среде, где мужчины не способны обеспечить свою семью, но при этом пьют и унижают женщин, которые терпят все это и ходят на две работы, чтобы прокормить ребенка и мужа-неудачника, какие у ребенка будут формироваться взгляды на жизнь?

Маленький мальчик может быть пассивно воспитан в духе лентяя, у которого нет уважения к

противоположному полу. Маленькая девочка вырастет и будет позволять вытирать об себя ноги, не считаться с собственным мнением, привлекать в свою жизнь мужчин-алкоголиков и лодырей. А это просто-напросто образ жизни семьи, в которой они росли. Несмотря на то что это все относится к пассивной форме воспитания, это играет одну из ключевых ролей в формировании правильных привычек и взглядов у ребенка.

Какие у ребенка будут формироваться привычки и взгляды на жизнь, если он видит, как родители внимательно и уважительно относятся друг к другу? Минимум раз в неделю вся семья проводит время вместе. Походы в кино и музеи, на природу или просто в парк являются регулярными. Родители следят и ухаживают за собой. Думаю, вы уже догадались, к чему я веду. Ребенок, осознанно или нет, копирует и перенимает то, что видит вокруг себя.

Важно понимать, какой личный пример вы подаете ребенку, чему учит ребенка ваше поведение. Здесь есть несколько моментов, на которые вам стоит обратить внимание.

КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К СЕБЕ

Обратите внимание на отношение к своей личности, к своим потребностям, к своим интересам. Чему оно учит вашего ребенка? Если вы пренебрегаете своими базовыми потребностями, если вы не ездите в отпуск, не умеете отдыхать, если вы не ведете здоровый образ жизни и гробите свое здоровье… Чему это будет учить вашего ребенка? Как вы к себе относитесь? Ребенок видит это в течение многих лет, изо дня в день. Он видит ваше отношение к себе. И вполне возможно у него это формируется в категорию нормы, поэтому подумайте, насколько вы довольны тем, как к себе относитесь.

КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ

Как вы относитесь к людям, которых вы встречаете на улице? Какие высказывания вы позволяете себе об обществе, в котором живете? Если ребенок живет в среде, где папа постоянно говорит ему:

Все, кто ездит на дорогих автомобилях, у кого есть деньги, это все воры и мошенники, и их обязательно нужно посадить, а желательно расстрелять, —

у ребенка может начать формироваться негативное отношение к людям с деньгами. Если ребенок изо дня в день слышит такое, то это в любом случае как-то отложится в его восприятии мира. Вода камень точит. Все, что есть в вашей жизни, будет влиять на ребенка. Конечно же, любой человек может корректировать свою жизненную позицию. Ребенок, когда вырастет и осознает корни своих убеждений, сможет их изменить. Но на это уйдет время и энергия, которую бы он мог направить на что-то другое.

Например, ребенок, с трех до десяти лет по нескольку раз в неделю слышал от отца, что богатые люди – подлецы и негодяи. За эти семь лет у ребенка сформируется внутреннее, как правило, неосознанное, отторжение денег и богатства. Поэтому обращайте внимание на то, чему вашего ребенка учит ваше отношение к другим. Какие здесь существуют нормы, которые вы неосознанно транслируете вашему ребенку, как вы относитесь к членам семьи и как вы относитесь к самому ребенку. Чему учит вашего ребенка общение с мужем или женой? Какие мысли в результате возникают у него в голове, что для него формируется в категории «норма», «приемлемо», «уместно», «правильно»? Когда ребенок все это видит, хочет он того или нет, все это воспринимает. И очень важно, чтобы то, к чему вы призываете ребенка, соответствовало вашему поведению. Насколько вы демонстрируете уважительное отношение к ребенку, цените его мнение, прислушиваетесь к его советам? Все это воспитывает ребенка. И в той или иной мере формирует нормальное отношение к вам.

Если ребенка в семье не уважают, с ним не считаются – для него это может стать нормой, и он будет обходиться так с другими людьми: друзьями, коллегами по работе, членами своей уже новой семьи.

ЧЕМУ ВАШЕ ПОВЕДЕНИЕ УЧИТ РЕБЕНКА

В рамках личного примера обязательно стоит затронуть разницу между тем, что вы говорите, и тем, что вы делаете. Например, я уверен, что у вас есть желание вырастить ребенка, смело идущего к поставленной цели, способного уважать и ценить своих близких. Уверен, что вы хотели бы, чтобы ваш ребенок умел проигрывать, правда ведь? Этого хочет каждый нормальный родитель по отношению к своему ребенку. Но что вы для этого делаете? Как ваше поведение учит ребенка идти к поставленной цели? Как ваше поведение учит ребенка уважать и ценить своих близких? Как ваше поведение учит ребенка проигрывать? Вы можете говорить все что угодно, но нельзя сбрасывать со счетов ваш собственный образ жизни, который является одним из ключевых элементов воспитания ребенка.

Рекомендую вам сделать одно очень простое задание. Напишите список желаемых черт личности вашего ребенка и напротив каждого пункта напишите, как вам необходимо себя вести, для того чтобы эти черты личности развивались.

Желаемые черты личности ребенка	Как мне себя вести, чтобы эти черты развить
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

КАК ОБЩЕСТВО ПАССИВНО ВОСПИТЫВАЕТ ВАШЕГО РЕБЕНКА?

Кроме семейных ценностей, есть ценности общественные. Общество, в котором живет ребенок, напрямую влияет на то, как он развивается, на то, что для него является приемлемым и неприемлемым. Общество не как семья, но тем не менее тоже носит хоть и пассивный, но значимый характер. Важно, чтобы мы как родители могли корректировать влияние общественности. Поскольку оно по факту не всегда соответствует образцам и идеалам морали человечности. Я сейчас говорю не о тех ценностях, которые общество пропагандирует через какие-то идеи, я говорю о тех ценностях, которые общество проявляет через свои поступки, через то, что происходит. Мы можем много говорить о честности, но если мы живем в стране, где коррупция является нормой, то, увы, никакие разговоры никогда не будут важнее и эффектней чем поступки. Поэтому нужно понимать, какое влияние общество оказывает на вашего ребенка, и как вы можете откорректировать это влияние. Безусловно, невозможно практически нивелировать влияние общества к минимуму. Нравится нам или нет, но общество все равно будет влиять на ребенка в той или иной мере. Наша основная задача – снизить токсичность этого влияния. Что для этого нужно знать?

НУЖНО ОБСУЖДАТЬ С РЕБЕНКОМ ЕГО ВЗГЛЯДЫ И МНЕНИЕ

Как он воспринимает поведение своих друзей? Как он понимает поведение героев фильмов и мультфильмов, которые ему нравятся? Если мы не будем интересоваться, чем живет наш ребенок, что он смотрит, что входит в сферы его интересов, мы не поймем, чем он живет. А значит, не сможем повлиять на это и откорректировать. Главная задача – сформировать правильный ракурс, обращая внимание на то, какова жизненная позиция того или иного персонажа из фильма или реальной жизни, какие поступки формирует и какие последствия будут в результате этого. По сути, следствие это всегда результат неких поступков, а поступки всегда отражают жизненную позицию человека. И если показывать эту взаимосвязь, тогда, вполне возможно, вы сможете как-то откорректировать негативное влияние общества.

Как-то в гостях я наблюдал за очень интересной картиной. Семья – мама, папа и их дочь лет шести – смотрела фильм. В этом фильме женщина приняла наркотики, после чего с ней начало

происходит что-то ужасное. Для ребенка это было очень удивительно. Она никогда этого не видела и не понимала, что происходит, поскольку это поведение было для нее нетипичным. Оно не вкладывалось в понятие и стандарты нормального поведения человека. Мама воспользовалась моментом, заметив, как ребенок с интересом и в то же время с ужасом смотрит на это все, так как зрелище было не очень приятным. Она обратила внимание дочери на то, что происходит с людьми, которые употребляют наркотики. Я считаю, что это очень правильный поступок мамы, которая начала формировать отношение к негативному влиянию наркотиков. Она объяснила, что происходит с людьми, какие бывают последствия для людей, принимающих наркотические препараты. Думаю, что на девочку это произвело определенное впечатление.

Если вы проявляете активный интерес к жизни вашего ребенка, если вы обсуждаете с ним его взгляды, его мнения, показываете взаимосвязь между жизненной позицией и теми последствиями, которые ждут человека, – у вас есть все шансы позитивно повлиять на его воспитательные нормы. Таким образом вы сможете снизить интоксикацию от общественных ценностей, которые на данный момент скорее негативны, чем позитивны.

КОРОТЕНЬКАЯ ПРИТЧА О ПАССИВНОМ ПОДХОДЕ К ЖИЗНИ

На маленький тихоокеанский атолл прибыл путешественник и спросил у аборигена: – А как вы тут взбираетесь на такие высокие и гладкие пальмы, чтобы снять орехи?

– А мы этим и не занимаемся. Возникает ураган, орехи падают, и мы их собираем.

– Ну а если за весь сезон урагана нет?

– К сожалению, тогда у нас неурожайный год.

Активное воспитание

Мы с вами уже рассмотрели такие элементы активного воспитания, как правила и наказания. Теперь давайте поговорим о навыках коммуникации. Вы уже знаете о модели критического замечания и модели «Я-сообщение». Поэтому сейчас давайте рассмотрим принципы чтения нотаций, основные формы обращения к ребенку, запреты, метод активного слушания и еще раз поговорим о важности вопросов, которые вы можете задавать ребенку.

НОТАЦИИ

Если говорите только вы – это монолог. Процесс, когда вы отчитываете ребенка за что-то, выражаете свою негативную оценку, а ваш ребенок просто стоит и слушает, должен длиться не больше одной минуты. Иначе вы превратитесь в радио и просто будете фоном или шумом для вашего ребенка.

> Нотации в форме монолога не должны быть длительными. Сказали несколько предложений, завершили свою мысль и точка. Повторять ее многократно не стоит. Если хотите, чтобы ваши нотации, хоть как-то задержались в головах ваших детей. Если это диалог, если вы обсуждаете что-то с ребенком, если он готов говорить о том, что произошло, высказывать свою точку зрения, то обсуждение не должно длиться более 15 минут. Все зависит от возраста: чем меньше ребенок, тем более коротким должен быть ваш диалог.

Если ребенок не понял, о чем идет речь, за пятнадцать минут, то либо вы не способны ему донести, (идите почитайте что-то и повысьте свои коммуникативные навыки), либо ребенок на данный момент в силу каких-то причин не готов вас услышать. Поэтому диалог должен длиться от пяти до пятнадцати минут. Чем меньше, тем лучше. К сожалению, многие родители начинают читать нотации по полчаса, и потом удивляются:

> *А почему он меня не слышит? Почему он невнимателен к тому что я говорю?*

А между тем сами родители часто не могут вспомнить, с чего

же все началось и что было в начале разговора, когда они начали говорить сорок пять минут назад. Поэтому, читая нотации, обязательно следите за временем.

ФОРМА ОБРАЩЕНИЯ

Одна из наиболее частых причин конфликтов – это непонимание родителями разницы между просьбой, советом и требованием. Родители часто обижаются на своих детей, потому что они не следуют их советам. А совет на самом деле и не предполагает того, чтобы ему неукоснительно и безоговорочно следовали.

ПРОСЬБА —

это форма, в рамках которой вы высказываете свои пожелания, от которых можно отмахнуться, и которые можно не принять во внимание. Когда вы о чем-то просите ребенка, он вам может отказать, а если не может, не называйте это просьбой. Когда вы о чем-то просите ребенка у него есть возможность с вами поторговаться, обменять исполнение вашей просьбы на его пожелание. Выполнение или невыполнение просьбы зависит от ваших отношений с ребенком на данный момент времени. Если вы с ребенком поссорились и он на вас обижен, вполне возможно, он откажет вам в ее выполнении. А в другое время, когда у вас замечательные теплые отношения, он бы с удовольствием эту просьбу выполнил. Просьба – это то, от чего можно отказаться, когда можно торговаться, и у ребенка есть возможность по-своему распорядиться вашей просьбой.

СОВЕТ —

это что-то необязательное. В каком-то смысле это ваши рекомендации, которые призваны ненавязчиво помочь ребенку. Но от них, как и от просьбы, можно отказаться. Нельзя настаивать на выполнении советов. Это дело исключительно добровольное. Если вы

настаиваете на выполнении совета, если вам нельзя отказать, когда вы высказываете просьбу, это не просьба и не совет. Это требование, а у него другие критерии.

ТРЕБОВАНИЕ

озвучивается категоричным тоном и не терпит возражений. Оно должно быть исполнено в любом случае. Обязательных требований должно быть очень мало. Если вы очень часто и много от ребенка что-то требуете, то ваши требования будут терять свой смысл. Когда ваш ребенок слышит требования, он сразу должен понять, что дискуссии бесполезны. К сожалению, многие родители, чтобы выглядеть толерантными и понимающими в глазах ребенка, высказывают требование так, как будто это совет или просьба. А потом обижаются, что дети отказываются следовать их советам и выполнять их просьбы. А ребенок слышит интонацию и думает: «Это, наверное, совет». Вы говорите: «Хочешь совет?», а ребенок послушал и говорит «Ну, хорошо, а я сделаю по-своему».

Родители подменяют понятия совет, просьба и требование и высказывают последнее в виде первого и второго. Это вносит непонимание в коммуникацию. Если вы что-то требуете, пускай ребенок понимает, что это требование. Если вы что-то советуете, пускай ребенок понимает, что это совет и его необязательно выполнять. Если вы высказываете просьбу, пускай ребенок знает, что можно торговаться и можно отказывать.

ПРЕДЛАГАЮ ВАМ ЗАБАВНУЮ ПРАКТИКУ: в тот момент, когда вы говорите ребенку что-то указующим наставительным тоном, положите в карман монетку или спичку. Одна из клиенток призналась, что была в ужасе от того, как быстро заполнился ее карман в течение дня. Попробуйте и вы провести этот эксперимент.

ЗАПРЕТЫ

Их должно быть очень мало. Иначе они перестанут быть для ребенка значимыми. Если ребенку ничего нельзя, то ему очень сложно с этим справиться. Запрещайте только принципиальные

вещи. Во всех остальных случаях пускай это будет просьба либо совет. Запреты должны подразумевать конкретные меры, которые будут приняты, если ребенок ослушается. Они должны показывать границы, за которыми для ребенка будет небезопасно. Запреты маркируют опасные для жизни и недопустимые вещи. Когда вы что-то запрещаете ребенку, старайтесь предложить альтернативу: «Это нельзя, а это можно». Например, «Нельзя есть конфеты. Сейчас поужинаем, и потом можешь съесть сладкое». Запреты, которые вы высказываете, всегда стоит объяснять. Аргумент «Потому что я так сказал» – не аргумент, а демонстрация самодурства.

Любые запреты ребенку нужно объяснять. Разница между согласием и пониманием, почему нельзя, – огромна. Ребенок должен понимать, почему нельзя, согласен он с этим или нет – пусть будет на его усмотрение.

Но он должен понимать, что: «Есть много сладкого нельзя, потому что это вредно для здоровья. Если ты не согласен, это твое право. Но ты понимаешь, почему я это тебе запрещаю». Основная задача, – объяснить ребенку, почему вы это ему запрещаете, а согласен он с этим или нет, это вопрос другой.

УМЕНИЕ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ

Спрашивать точку зрению ребенка очень полезно. Это включает его мыслительные процессы и помогает сосредоточиться на том, чего же на самом деле он хочет. Необходимо интересоваться внутренним миром ребенка. Спрашивайте его как можно чаще: «А как ты думаешь?», «Что на твой взгляд нужно сделать, чтобы найти выход из сложившейся ситуации?» В сложных моментах включайте ребенка в диалог. Научите его искать выход из ситуации. Если вы не согласны с ответом ребенка, есть несколько вариантов. Первый – вы можете спросить его: «А почему я должен на это согласиться? К сожалению, меня это не устраивает. Какой еще вариант ты можешь предложить?» или «Нам нужно найти решение, которое устроит нас обоих», либо «Хорошо, какие еще есть варианты,

давай разбираться». Очень важно, чтобы вы передавали ребенку ответственность за решение проблем, в которые он попал. А сделать это вы можете, обращая внимание на те или иные моменты с помощью вопросов. Потому что вопрос – это не директивная форма включения человека. По сути «Как ты думаешь?» – это вопрос. А если я скажу: «Я хочу услышать твои другие мысли об этом. Я просто хочу, чтобы ты поделился своими мыслями со мной», – это уже прямое директивное указание. Детям это не очень нравится, и они начинают сопротивляться. Поэтому лучше спрашивать и интересоваться. Вы не только будете мягко управлять поведением ребенка, но и покажете, что вам не все равно, что он думает.

МЕТОД АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ

Активное слушание – это умение слушать, сопереживать, понимать, задавать вопросы и прояснять ситуацию. С его помощью можно побудить ребенка отвечать на интересующие вас вопросы, направить разговор в нужное русло, понять друг друга без неправильных интерпретаций, решать конфликтные ситуации, построить доверительные отношения.

Активное слушание предполагает:

1. Зрительный контакт. Можно говорить с ребенком из другой комнаты, отвернуться, заниматься своими делами, сидеть в телефоне, но тогда не ожидайте, что ребенок вас поймет, а вы его услышите. Дети нуждаются во внимании родителей. Разговор с ребенком всегда должен происходить на одном уровне. Вы можете для этого присесть или посадить ребенка на колени.

2. Заинтересованность. Ребенок должен видеть, что его внимательно слушают. Кивайте головой, говорите: «Да», «Я тебя понимаю», только пусть это не выглядит поддакиванием.

3. Задавание вопросов. Обращайтесь к ребенку за уточнением. Не додумывайте за него. Если ему сложно выразить свои мысли, задавайте открытые вопросы. Избегайте ответов: «Да» и «Нет».

4. Перефразирование. Уточняйте у ребенка, правильно ли вы его поняли, перефразируя его речь другими словами. Постарайтесь выделять самые главные мысли ребенка и пересказывать ему. Так вы точно узнаете, поняли ли вы, что имел ребенок в виду, или нет.

Коммуникативные навыки, умение читать нотации, умение

отличать просьбу, совет и требование, умение задавать вопросы, метод активного слушания и «Я-сообщение» с правилами и наказаниями – это активные методы воспитания, которые формируют правильные привычки.

Мотивация и подкрепление

МОТИВАЦИЯ

Нехорошего человека приговорили к казни.

Привели исполнять приговор, а в нем сто тридцать килограмм.

Он просто не помещается на электрическом стуле. Ладно, думают, посадим на строгую диету. Через месяц взвешивают – набрал пять кило. Изумились, посадили вообще на хлеб и воду. Через месяц взвешивают – набрал семь кило.

Вообще перестали кормить. Взвесили – плюс два.

– Что ж ты не худеешь?

– Да как-то все мотивации нет.

За каждым поступком стоит мотив. Желание что-то получить или чего-то избежать. Это может быть материальный объект или эмоция. Например, желая получить одобрение сверстников, ребенок может начать дерзить и ругаться матом. Желая избежать вашего недовольства, ребенок может соврать о том, где он был и что делал. Желая получить обещанный на Новый год смартфон, ребенок будет стараться вас слушаться. Боясь, что вы лишите его игровой приставки, ребенок будет стараться получать хорошие оценки.

Давайте разберемся в следующих вопросах:

• *Как ребенок принимает решение о том, каким образом себя нужно вести?*

• *Почему в данной ситуации он поступит так, а не иначе?*

• *Что лежит в основе любого поведения вне зависимости от пола и возраста?*

Существует несколько психологических аксиом, которые позволят вам лучше понимать своего ребенка, а значит, и лучше управлять его поведением.

1. ЖЕЛАНИЯ (МОТИВЫ) МОГУТ БЫТЬ ПРОТИВОРЕЧИВЫМИ

Например, ребенок может рассуждать так: «Хочу пойти с

друзьями погулять и хочу новый компьютер. Родители купят компьютер, если у меня не будет плохих оценок, а если я пойду гулять, то не подготовлюсь к завтрашней контрольной и получу плохую оценку». Так или иначе, но ребенку нужно сделать выбор и главное – нести за него ответственность.

В такой ситуации перед родителями стоят следующие задачи:

1. Помочь ребенку осознать возникающие противоречия:
• «Ты же понимаешь, что и то, и то невозможно».
• «Если ты сделаешь это, то не сможешь сделать то».

2. Помочь ребенку сделать **любой, но осознанный** *выбор:*
• «Выбирай, что для тебя более важно – то или это».
• «Помни, что тебе нужно принять решение, учитывая последствия, которые будут в том и другом случае».

3. Предоставить ребенку возможность нести за свой выбор ответственность:
• «Помнишь, мы с тобой обсуждали это, и ты сам сделал выбор, так что извини, но…»
«Хочу тебе напомнить, что я обращал твое внимание на последствия твоего выбора, и ты говорил, что понимаешь это».

2. ЗА ЛЮБЫМ ПОСТУПКОМ СТОИТ МОТИВ ЧТО-ТО ПОЛУЧИТЬ ИЛИ ЧЕГО-ТО ИЗБЕЖАТЬ

Это правило, которому неукоснительно следует психика. Сталкиваясь с нежелательным поведением вашего ребенка, спросите себя:

Мой ребенок хочет что-то получить или чего-то избежать, когда ведет себя так?

Так вы сможете с пониманием отнестись к его поведению и предложить ему приемлемый для вас способ получить то, что он хочет.

Зная, что для ребенка сейчас важно наше внимание, мы можем предложить ему это в качестве пряника. Например, мы просим ребенка: «Помоги мне убрать со стола, и тогда мы вместе поиграем». Он идет к цели – провести время с родителем – путем убирания после себя посуды. Каким образом можно использовать кнут? Когда мы говорим ребенку: «Ты же знаешь, что у нас есть правило. После того как мы поели, со стола надо убрать иначе…» и дальше перечень санкций. Поскольку ребенку неприятны

наказания, он будет стараться их избежать. Эти две фразы призывают к одному и тому же поведению. Только в одном случае ребенок к чему-то стремится, а в другом – чего-то избегает. Тренируйтесь замечать такие моменты, чтобы влиять на поведение ребенка посредством его выбора способа достижения цели.

3. МОТИВ ВСЕГДА СВЯЗАН С ТЕМ, ЧТО ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ВАЖНО

Это значит что и поведение всегда направлено на удовлетворение тех или иных потребностей. Например, болезнь как способ получить выгоду. Если ребенку не хватает нашего внимания, он может притворяться нездоровым, чтобы его заполучить. Или, по-настоящему болея, но уже идя на поправку, говорить, что ему плохо, чтобы продлить процесс нашего ухаживания.

4. ЖЕЛАНИЯ (МОТИВЫ) МОГУТ БЫТЬ НЕОСОЗНАННЫМИ

Ребенок не всегда понимает истинную причину своего поведения. Неосознанный мотив сопровождается выбором: «Только так и не иначе», в то время как осознанный это – «Я могу делать по-другому, но буду действовать вот так». Неосознанным мотивом может служить страх.

Например, ребенок может бояться, что его мама расстроится и умрет, если он будет плохо учиться. Такой страх может появиться, если ребенок сталкивался с ситуацией, когда кто-то умирал, а окружающие говорили, что это случилось из-за сильного расстройства. Или, к примеру, ребенок начал вести себя плохо: игнорирует правила, не внимателен к просьбам, задирает других детей. Его неосознанным мотивом в таком случае может быть привлечение вашего внимания.

Думаю, что теперь у вас больше понимания того, чем руководствуется ваш ребенок, ведя себя тем или иным образом. Давайте теперь попробуем разобраться, как мы можем влиять на его поведение.

ПОДКРЕПЛЕНИЕ

Сидят две обезьяны в научной лаборатории.
Одна у другой спрашивает:
– Слушай, а что такое условный рефлекс?
– Все очень просто! – отвечает вторая.

– Смотри, я сейчас нажму на эту большую красную кнопку, и те придурки в белых халатах побегут к нам с бананами.

Мы определили, что воспитание – это формирование у ребенка привычек и взглядов на жизнь. Как формируются взгляды на жизнь – разобрали. Давайте теперь рассмотрим, каким образом формируются привычки.

В психологии есть такой термин – «подкрепление». Это позитивная или негативная реакция (родителя) на поступок (ребенка) в момент его совершения. Слова «родитель» и «ребенок» взяты в скобки, так как реакция может быть не только со стороны родителя, но и со стороны других людей или обстоятельств. Также стоит отметить, что механизм подкрепления работает не только в отношении детей. Его можно применять при формировании привычек у взрослых людей и дрессировки животных.

ЦЕЛЬ ПОДКРЕПЛЕНИЯ —

увеличить вероятность проявления нужного поведения и снизить частоту возникновения нежелательного. Подкрепление формирует устойчивую взаимосвязь между поступком и реакцией на поступок. Оно закрепляет поведение ребенка и может быть положительным или отрицательным.

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ПОДКРЕПЛЕНИЕ

В момент поступка ребенка мы создаем приятную эмоциональную атмосферу и даем бонус за его действия. Таким бонусом может быть: игрушка, сладость, похвала, наше время, улыбка и другое. Например: ребенок помыл посуду после себя – мы его хвалим; начал сам убирать в своей комнате – хвалим и после уборки идем на улицу вместе играть в футбол; выучил стих – получил конфету.

С помощью положительного подкрепления можно отучить ребенка мочиться в постель. Для этого нужно хвалить его, когда постель утром оказалась сухой и показывать свою радость по этому поводу.

ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ПОДКРЕПЛЕНИЕ

В момент действия мы создаем ребенку дискомфорт. Мы

показываем, что его поведение нас не устраивает и его нужно изменить. Например: мы видим, что ребенок положил ноги на обеденный стол. Наша реакция – строгий взгляд, после которого ребенок сразу убирает ноги. Мы создаем неудобство ребенку в виде своей реакции, пока его поведение не изменится.

Один из самых ярких примеров отрицательного подкрепления в моей жизни – зуммер в автомобиле. Он издает на редкость раздражающий звук, если я не пристегнусь и начну движение. Первое время меня это раздражало, а спустя пять-семь дней я заметил, что сев в автомобиль, автоматически пристегиваюсь. Мой мозг связал между собой противный сигнал и движение с непристегнутым ремнем безопасности. И во избежание дискомфорта от неприятного звукового сигнала я начал пристегиваться.

> Отрицательное подкрепление очень часто используется детьми для дрессировки собственных родителей. Не так уж и много мам и пап способны вытерпеть нытье своего ребенка. Ради того чтобы он умолк, они готовы практически на все. Ребенок это очень быстро усваивает и, для того чтобы получить желаемое, начинает делать то, что родителям неприятно, – ныть. А после того как получает желаемое, ныть перестает. Таким образом, ребенок неосознанно использует негативное подкрепление – вырабатывает у родителей условный рефлекс: «Если я хочу, чтобы он не ныл, ему надо дать то, что он хочет».

Важно отрицательное подкрепление не путать с наказанием. Наказания нельзя избежать. Оно в любом случае вступает в силу, если правила нарушены. А отрицательное подкрепление – это ваша реакция на поступок ребенка, которая ему неприятна.

Есть еще одно принципиальное отличие между негативным подкреплением и наказанием:

Наказание	Отрицательное подкрепление
Убрать приятное за невыполнение	Дать неприятное за невыполнение
Убрать негативное за выполнение	Дать приятное за выполнение

Единственный случай, когда отрицательное подкрепление предпочтительнее любого позитивного подхода, – когда мы сталкиваемся с сознательным и преднамеренным отклонением поведения.

ПРИНЦИПЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДКРЕПЛЕНИЯ

ПОДКРЕПЛЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ЗНАЧИМЫМ ДЛЯ РЕБЕНКА

То, чем вы подкрепляете поведение, должно быть значимым. Еда не будет хорошим подкреплением, если ребенок сыт. Если ребенку плевать на ваше мнение о нем, то, как бы вы его не хвалили – это будет ерундой, и не будет работать. Но если для ребенка важны деньги и в момент хорошего поступка вы подарите ему определенную сумму – для него это будет хорошим подкреплением. Но с материальными поощрениями не стоит перегибать палку.

ПОДКРЕПЛЕНИЕ ДОЛЖНО ОСУЩЕСТВЛЯТЬСЯ В МОМЕНТ ПОСТУПКА

Подкрепить можно только то действие, которое происходит. Нельзя подкрепить то, чего нет. В своем распоряжении надо иметь несколько подкреплений: вы можете похвалить, что-то купить, дать ребенку сладость. Либо высказаться по поводу поступка, посмотреть неприятно, начать читать нотации.

ПОСТУПОК РАВНО РЕАКЦИЯ

Ребенок совершает поступок, и вы реагируете положительно или отрицательно. Например, у ребенка есть правило: если он задерживается и приходит домой после девяти вечера, то ему нужно позвонить, предупредить об этом, сказать, где он и когда будет. Представьте ситуацию, когда ребенок не позвонил в девять, а позвонил в 21:40. Все эти сорок минут он не подходил к телефону, а вы нервно ждали, не понимая, что происходит. Он вам звонит. У вас есть два способа на это отреагировать. Способ первый: «Почему ты не позвонил? Сколько раз об этом можно говорить?» Реагируя так на звонок ребенка, вы формируете отрицательное подкрепление. Звонок маме, как действие, начинает связываться со скандалом и неприятными эмоциями. У ребенка в голове закладывается: лучше не звонить, будет только хуже. Второй способ: «Я так рада тебя слышать! Спасибо, что позвонил и предупредил». Так вы делаете положительное

подкрепление этому поступку. Ребенок понимает, что маме звонить можно, и все будет хорошо. Он ведь на самом деле мог забыть и не позвонил вам вовремя. Ваша реакция всегда подкрепляет его действия – положительно или отрицательно.

НЕЛЬЗЯ ПОДКРЕПИТЬ ПОВЕДЕНИЕ, КОТОРОЕ НЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ

Например, ваш ребенок не любит читать, а вы заставляете его это делать и требуете этого – у него формируется устойчивая связь – чтение = истерики. При словах «Давай, почитаем книгу» его будет передергивать, так как вы в течение нескольких недель или месяцев будете формировать у него такую реакцию. В опыте ребенка не будет примера, когда чтение означает для него что-то приятное. Вы не можете подкрепить действия, которые ваш ребенок не делает. И вам, и ему не от чего отталкиваться, чтобы сформировать нужную линию поведения.

ТО, ЧТО СТАЛО НОРМОЙ, В ПОДКРЕПЛЕНИИ НЕ НУЖДАЕТСЯ

Когда желаемое поведение становится для ребенка привычным, подкрепление можно отменить. Это не означает, что совсем не нужно хвалить ребенка, лишать сладкого или проведенного вместе с вами времени. Но использование таких рычагов влияния в этой конкретной ситуации уже не обязательно.

В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ ПОДКРЕПЛЕНИЯМИ И МЕТОДОМ ПООЩРЕНИЙ И НАКАЗАНИЙ?

Принципиальное отличие подкрепления от поощрений и наказаний заключается в следующем:

1. **Подкрепление***, как негативное, так и позитивное, должно быть осуществлено непосредственно* **в момент** *совершения поступка.*

2. **Поощрения и наказания** *могут быть осуществлены спустя некоторое время* **после** *поступка. Поэтому имеют более низкую эффективность в процессе воспитания.*

Ребенок во время занятия по гимнастике впервые сделал колесо. Тренер его похвалил, а вся группа аплодировала – это подкрепление. Ребенок пришел с занятия по гимнастике, показал вам колесо, которое научился сегодня делать. На следующий день вы отправились в магазин и купили ему подарок – это поощрение.

НЕВИДИМЫЙ ПРОТИВНИК НА ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИВЫЧКИ

Привычка вырабатывается с помощью повторений с положительным подкреплением. От двадцати до сорока дней – достаточный срок для выработки хорошей привычки. Однако бывают ситуации, когда родители вынуждены ежедневно напоминать детям о полезных привычках. Например, необходимость чистить зубы дважды в день и делать утром зарядку. Дети годами каждый раз это нехотя делают, но в хорошую привычку это так и не перерастает. В чем причина? В том, что дети каждый раз делают без желания. Они не просто идут чистить зубы, а делают это с недовольным лицом, внутренним и внешним бурчанием. Делают зарядку подчеркнуто лениво. Какой же навык, по факту, они воспроизводят и укрепляют каждый день? Они ежедневно укрепляют навык недовольства чисткой зубов и утренней зарядкой. Они каждый день закрепляют нежелание это делать. День за днем формируют привычку не хотеть это делать. Какой вывод? Следить за форматом. Как дети идут чистить зубы и как они делают зарядку. Как? Бодро и с удовольствием! Следить нужно именно за этим!

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, КАКИМ ОБРАЗОМ ВЫ ПОЛЬЗУЕТЕСЬ ПОДКРЕПЛЕНИЕМ

Вы уже знаете и сделали достаточно, чтобы осознанно управлять процессом воспитания. Учитывайте индивидуальность вашего ребенка и принимайте его таким, какой он есть. Это не значит, что нужно мириться с его плохим поведением. Вам необходимо четко различать личность вашего ребенка и его поступки. Две фразы: «Ты бестолочь безрукая!» и «В следующий раз будь внимательнее, когда берешь хрупкие вещи» – это о разном отношении к ребенку. Ваш ребенок разбил сервиз. Когда вы используете «ты» – вы критикуете личность ребенка. Этого нельзя делать. Когда вы делаете акцент на действиях, тогда вы обращаете внимание на то, что можно исправить. Тогда ваш ребенок понимает, что его любят таким, какой он есть, а поступки бывают разными. Например, аккуратными и неаккуратными. Поведение бывает внимательным и невнимательным. Что-то можно сделать тщательно, а что-то халатно. Высказывать

негативное мнение о поступках ребенка допустимо. Критиковать его личность и вешать на него ярлыки – нельзя даже в воспитательных целях.

Ваш ребенок не должен быть таким, как вы. Он вам вообще ничего не должен. Не надо пытаться реализоваться через ребенка, занимаясь его воспитанием.

Если вы не смогли научиться играть на скрипке, то ваш сын или дочь не обязаны это делать. Помните, то, что хорошо для вас, не факт, что хорошо для вашего ребенка. Подход к разным детям нужен разный. Обращайте внимание на то, как ваши дети реагируют на ваши поступки. Если один ребенок реагирует определенным образом, то это не значит, что другой будет реагировать так же. Родители, у которых в семье несколько детей, любят говорить фразу: «Я их всех люблю одинаково». Прошу вас, не любить детей одинаково. Любите их по-разному. Не потому, что вы какой-то неправильный человек, а потому что ваши дети будут по-разному эту любовь воспринимать. Представьте себе песок, глину и гранит. Вы эти три элемента поливаете одинаковым количеством воды. Каждая куча по-разному будет реагировать и по-разному впитает в себя воду. Так и дети будут по-разному впитывать вашу любовь и внимание. Для кого-то будет достаточно того, что вы посмотрели и улыбнулись. А вокруг кого-то нужно будет водить хороводы минут пять, чтобы он почувствовал ваше внимание. Учитывайте индивидуальность вашего ребенка в процессе воспитания, будьте с ребенком в одном потоке жизни. Заботьтесь о себе, о своей гармоничности, осознанности и ответственности и при этом включайтесь в жизнь ребенка и давайте ему свободно проявлять свои желания и выражаться. Тогда рядом с вами вырастет счастливый человек с такими же качествами.

ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ ВЫ УЗНАЛИ:

1. *Какие задачи ставит перед собой воспитание.*
2. *Что такое активное и пассивное воспитание.*
3. *Как ребенок принимает решение о том, как себя вести.*

4. Как правильно сформировать положительную поведенческую привычку у ребенка с помощью правильной мотивации и подкреплений.

ЗАПИШИТЕ ЧЕТЫРЕ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЕ МЫСЛИ, НА КОТОРЫЕ ВЫ ОБРАТИЛИ ВНИМАНИЕ, ЧИТАЯ ДАННУЮ ГЛАВУ:

1.
…….

2.
…….

3.
…….

4.
…….

НАПИШИТЕ ТРИ ГЛАВНЫХ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОЯВЯТСЯ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ И КОТОРЫМ ВЫ ПОСВЯТИТЕ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ:

1.
…….

2.
…….

3.
…….

ЗАПИШИТЕ ДВЕ ОШИБКИ В СВОЕМ ПОДХОДЕ К РЕБЕНКУ, НА КОТОРЫЕ ВЫ ОБРАТИЛИ ВНИМАНИЕ ПОСЛЕ ПРОЧТЕНИЯ ДАННОЙ ГЛАВЫ И НАД КОТОРЫМИ БУДЕТЕ РАБОТАТЬ:

1.
…….

2.
…….

ЗАПИШИТЕ ОДНУ МЫСЛЬ, КОТОРОЙ ВАМ ХОТЕЛОСЬ БЫ ПОДЕЛИТЬСЯ С КЕМ-ТО ИЗ ВАШИХ ЗНАКОМЫХ, У КОГО ЕСТЬ РЕБЕНОК:

1.
…….

ПРИТЧА

– Мастер, ты однажды сказал мне, что я стану мудрым лишь тогда, когда познаю, кто я. Как мне это сделать?

– Сначала забери у людей право решать, кто ты.

– Что это означает, Мастер?

– Кто-то тебе скажет, что ты плохой человек. Ты

поверишь ему и расстроишься. Кто-то, наоборот, скажет, что ты хороший человек, и ты будешь этому радоваться. Тебя всю жизнь будут ругать и хвалить, доверять тебе и предавать. У тебя не будет ни единого шанса найти себя, узнать, кто ты на самом деле, пока ты будешь отдавать другим право решать за самого себя, кто ты. Забери у них это право. И у меня тоже.

Вместо послесловия

ВАШ РЕБЕНОК, КОГДА ВЫРАСТЕТ, СКАЖЕТ ВАМ СПАСИБО

Примените на практике хотя бы 30 % полученных знаний, и ваш ребенок будет благодарен вам, когда вырастет. И скорее всего, будет воспитывать ваших внуков, опираясь на идеи, изложенные в этой книге. А ваши внуки, в свою очередь, скажут вам спасибо за то, что вы достойно воспитали их родителей;)

Но кроме тем, изложенных в этой книге, рекомендую прояснить для себя следующие аспекты детской возрастной психологии:

• Нормативные возрастные кризисы. Как критические этапы формирования навыков самостоятельности, достижения целей и преодоления препятствий.

• Сепарация. Как процесс формирования собственного «Я» и подготовка к проживанию своей жизни, а не чужой.

• Социализация. Как формирование навыков эффективной коммуникации и ощущения себя в обществе.

• Компьютерная зависимость. Девайсы, как неотъемлемая часть социализации. Баланс пользы и вреда.

• Раннее развитие ребенка. Что и в каком возрасте можно развивать, а что является обманом маркетологов.

• Подготовка к школе. Не как изучение букв и цифр, а как эмоциональная подготовка, формирование отношения к учебе, навыков в обучении и преодолении трудностей.

• Школа и школьные проблемы. Факторы успешности в школе. Как правильно делать уроки. Конфликты с одноклассниками и учителями. Травля и лидерство в школе.

• Развитие эмоционального интеллекта. Как процесс понимания своих и чужих чувств и эмоций. Осознание своих ощущений. Формирование понятий «мое» и «не мое».

• Формирование полоролевой идентичности. Как процесс становления настоящего мужчины или настоящей женщины. Их роли, поступки и качества.

• Формирование лидерских качеств. Как процесс развития силы воли, веры в себя и свои идеи, способность доводить начатое до конца и вести за собой других.

Эти и другие темы вы можете проработать как на моих бесплатных онлайн мастер-классах, так и более углубленно – в рамках исчерпывающих пошаговых онлайн-курсов. Полный их перечень, а также дату начала обучения вы можете найти на моем сайте – karpachoff.com

САМАЯ КРУПНАЯ НА РУССКОЯЗЫЧНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ОНЛАЙН-ШКОЛА ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ

• Ежегодно в моей онлайн-школе обучается более 30 000 родителей из 18 стран.

• Р 2018 году живые и онлайн мастер-классы посетило более 200 000 человек.

• 4000+ обучающих видео и видео-ответов на вопросы.

Во время чтения этой книги вам наверняка приходила в голову мысль, мол «это, конечно, хорошо, но как быть, если…».

Каждый ребенок, каждый родитель и каждая семья – уникальны. Поэтому таких «если» настолько много, что я при всем желании не могу вместить их в одну или даже несколько книг.

Поэтому я и создал онлайн-школу для родителей. В результате ее прохождения у вас не останется ни одного вопроса без ответа, и вы **гарантированно** получите результат, если, конечно же, будете выполнять все пошаговые задания.

Немаловажным фактором обучения на групповых онлайн-курсах является и то, что вы имеете возможность узнать ответы на вопросы, задаваемые другими участниками. Вам это будет полезно, поскольку вы могли не задумываться над этими вопросами ранее или не придавать им значения.

ЭТО ЭФФЕКТИВНО

К сожалению, ни одна книга по своей эффективности не может сравниться с онлайн-курсами. Вы, например, можете читать самые лучшие книги о похудении, но быстрые и ощутимые результаты получите, только занимаясь с тренером в спортзале.

ЭТО УДОБНО

Вы можете слушать запись, пока занимаетесь домашними

делами или куда-то едете. Вы можете просматривать видео сколько угодно раз, записывая его себе на подкорку.

ЭТО НОВЫЙ УРОВЕНЬ ОБУЧЕНИЯ

Онлайн-обучение комплексно перенастраивает ваше мышление: вы не только читаете, смотрите и слушаете, но и задаете вопросы, выполняете задания и общаетесь в группе. Вы читаете о том, с какими проблемами сталкиваются другие родители, как они их решают, и вдохновляетесь их историями, примерами, а также делитесь своим опытом.

ДВЕ СТРАТЕГИИ, КОТОРЫЕ СУЩЕСТВЕННО ОБЛЕГЧАТ ВОСПИТАНИЕ ВАШИХ ДЕТЕЙ

В последней главе мы рассмотрели такое понятие, как пассивное воспитание детей. Хотите вы этого или нет, а дети все равно скопируют ваши модели отношений к себе, к членам семьи и к миру.

Я надеюсь, вы уже догадались, к чему я клоню.

СТРАТЕГИЯ № 1

Хотите, чтобы ваш ребенок вырос счастливым и реализованным человеком? Станьте таким человеком сами!

Ответьте честно, какие из нижеперечисленных качеств вы можете передать ребенку на личном примере, а какие хотите развить сильнее, чем у вас самих.

- *Умение понимать себя и свои желания.*
- *Способность достигать целей, несмотря на трудности.*
- *Уверенность в себе и высокая самооценка.*
- *Навык отстаивать свои границы и свои интересы.*
- *Умение отказывать, не боясь обидеть.*
- *Независимость от чужого мнения.*
- *Умение зарабатывать и обращаться с деньгами.*
- *Способность получать удовольствие от жизни, несмотря на внешние обстоятельства.*
- *Умение найти свой путь в жизни и следовать ему.*

Появление ребенка не повод остановиться в развитии. Уверен, вы бы хотели гордиться своим ребенком и готовы делать

все для этого. А как вы думаете, ваш ребенок хотел бы гордиться вами?

СТРАТЕГИЯ № 2

Хотите, чтобы ваш ребенок во взрослой жизни построил гармоничную семью? Тогда ваши отношения с партнером должны служить ему примером.

• Конфликты в семье практически не возникают, а если возникают, то сразу решаются без скандалов.

• Отношения построены на любви и взаимном уважении, а не на невротических потребностях или страхах. Например, остаться одной или одному.

• Партнеры понимают и поддерживают друг друга.

• В семье распределены роли и обязанности.

• Семья часто проводит время в полном составе.

• У партнеров присутствует влечение друг к другу.

• В отношениях отсутствуют манипуляции, обманы, обиды, ревность, измены и другие деструктивные элементы.

Пытаясь скрыть проблемы в ваших отношениях с партнером от детских глаз, не тешьте себя иллюзиями, что ваш ребенок еще маленький и ничего не понимает. Возможно, он чего-то и не понимает, но его бессознательное уже формирует представление о том, что считать нормой, а что – нет.

Вспомним одно правило из Главы 2: «У вас не может хорошо получаться то, чему вы не учились». Здесь речь не только о воспитании детей, а также о построении отношений и саморазвитии. Не пускайте вашу жизнь на самотек.

А я с радостью помогу вам. Я подготовил специальный подарок для вас как для читателя этой книги.

ПОДАРОК ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ ДАННОЙ КНИГИ

В рамках моей онлайн-школы для взрослых существуют такие направления:

1. О воспитании детей.

2. Об отношениях.

3. О личностном развитии.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Перейдите по специальной ссылке:

http://karpachoff.com/bonus

Или отсканируйте этот QR-код:

Заполните простую тест-анкету и получите бесплатно один из трех бонусов стоимостью от 50$, который я подберу на основании ваших ответов.

До встречи онлайн,
Дмитрий Карпачёв

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:
https://eksmo.ru/b2b/

Звоните по телефону:
+7 495 411-68-59, доб. 2261

notes

Примечания

1

Кризис – с древнегреческого – поворотный пункт. Это переворот, перелом, переходное состояние, при котором существующие средства достижения целей становятся неадекватными, в результате чего возникают непредсказуемые ситуации.

2

Негодяй – имеется в виду глупый, несообразительный человек.

3

Пиррова победа – победа, равносильная поражению, доставшаяся слишком высокой ценой. Армия царя Пирра в течение двух дней вела наступление на римлян и сломила сопротивление. Но при этом потери были настолько велики, что Пирр сказал: «Еще одна такая победа, и я останусь без войска».

4

Критика – это анализ, обсуждение чего-либо с целью дать оценку; отрицательное суждение о чем-либо, указание недостатков; отзыв, обсуждение чего-либо с целью выразить свою точку зрения; оценка.

5

Экология (от др-греч. οἶκος – обиталище, жилище, дом, имущество и λόγος понятие, учение, наука) – наука о взаимодействиях живых организмов и их сообществ между собой и с окружающей средой.

Самооценка – это представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или даже закрыто.